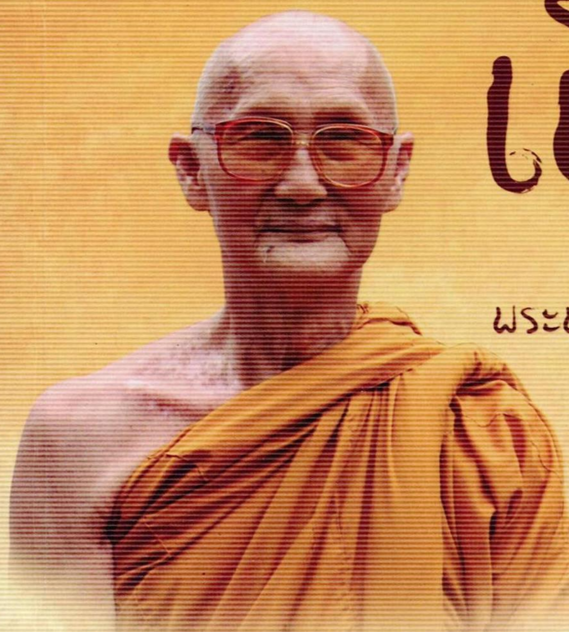
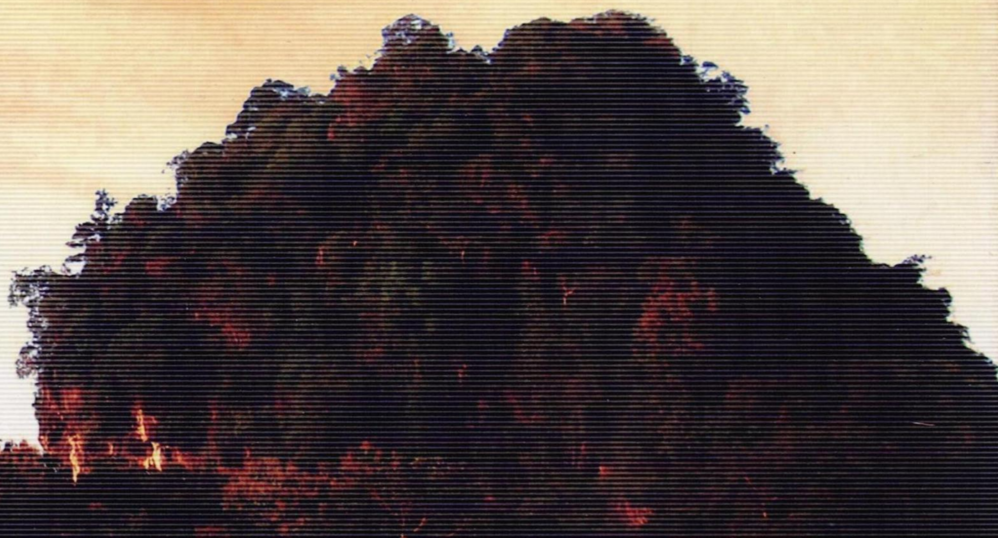


เปิดใจ

วาจาสุดท้าย
พระพุทธโอวาทก่อนปรินิพพาน

"รู้อย่างนี้...ไม่มีทุกข์
ดูความรู้สึก เห็นความรู้สึก
ยืน เดิน นั่ง นอน"



หนังสือรวบรวมคำสอนครบรอบ ๘๔ ปี หลวงพ่อสมบูรณ์ ฉตฺตสุวณฺโณ
สำนักปฏิบัติธรรม ถ้ำเขาพระ อ่าวลึก กระบี่

เปิดใจวาจาสุดท้าย

หลวงพ่อสมบูรณ์ ฉตฺตสุวณฺโณ

น้อมมุทิตาสักการะเนื่องในวาระอายุวัฒนมงคล
๘๔ พรรษาชาตกาล หลวงพ่อสมบูรณ์ ฉตฺตสุวณฺโณ
๔ สิงหาคม ๒๕๕๘

เปิดใจวาจาสุดท้าย

หลวงพ่อสมบูรณ์ ฉตฺตสุวณฺโณ
สำนักปฏิบัติธรรมถ้ำเขาพระ อ.อ่าวลึก จ.กระบี่

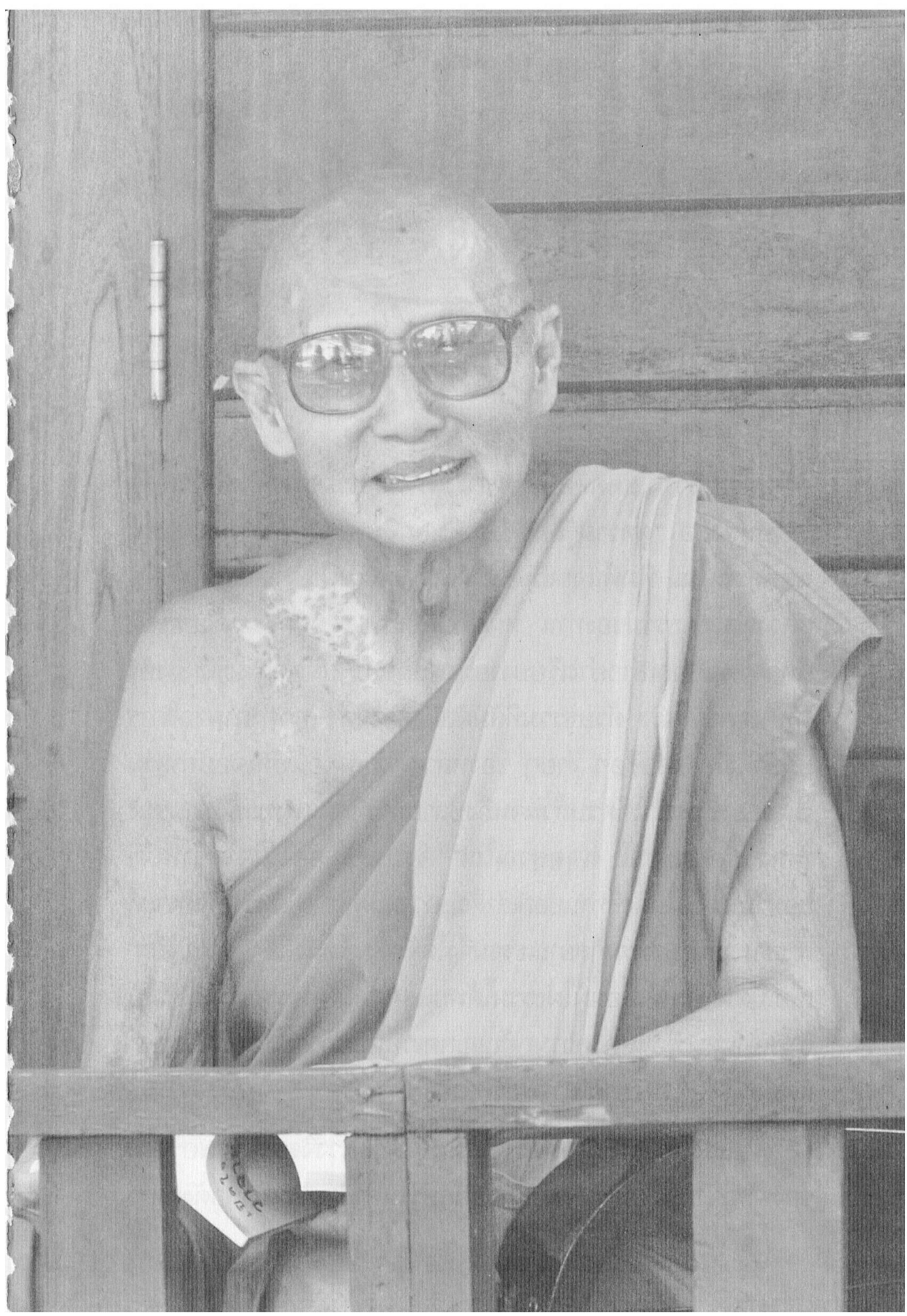
พิมพ์เป็นธรรมทานครั้งที่ ๒ : พฤศจิกายน ๒๕๕๘
จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม
เจ้าของลิขสิทธิ์และสถานที่ติดต่อ : • **สำนักปฏิบัติธรรมถ้ำเขาพระ**
หมู่ ๔ ต.อ่าวลึก อ.อ่าวลึก จ.กระบี่ ๘๑๑๑๐
โทรศัพท์ ๐๘๙-๖๑๔-๒๖๗๑, ๐๘๖-๖๑๕-๓๖๐๑
(หลวงพ่อสมบูรณ์)
http://www.thamkhowpra.com
Facebook - หลวงพ่อสมบูรณ์
Facebook - ถ้ำเขาพระ
หรือติดต่อ : • **วัดสนามใน**
เลขที่ ๒๗ หมู่ ๔ ต.วัดชลอ อ.บางกรวย
จ.นนทบุรี ๑๑๑๓๐
โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๓-๗๒๕๑

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย : ชมรมกัลยาณธรรม
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
รูปเล่ม : ศิรัส วัชระสุขจิตร
แยกสีและจัดพิมพ์ที่ : แคนนา กราฟฟิค โทรศัพท์ ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๓๑๔

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง
www.kanlayanatam.com





คำนำ

ชมรมกัลยาณธรรม

ด้วยความโชคดีที่อยู่ท่ามกลางแวดวงธรรมะ ครั้งหนึ่งข้าพเจ้าได้รับหนังสือ **"ดูความรู้สึก"** ซึ่งกลุ่มลูกศิษย์ของ**หลวงพ่อสมบูรณ์ ฉตฺตสุวณฺโณ** พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน นั่นเป็นครั้งแรกที่ได้รู้จักหลวงพ่อโดยธรรมของท่าน หนังสือเล่มน้อยแต่หนักแน่นด้วยธรรมที่หลวงพ่อบอกเล่าอย่างเรียบง่ายถึงผลการปฏิบัติดูความรู้สึกซึ่งพาให้พ้นทุกข์ได้จริง ด้วยธรรมที่สัมผัสถึงดวงจิต ทุกคำถามของการปฏิบัติ มีคำตอบซื่อๆ ง่ายๆ ของหลวงพ่อ เหมือนท่านตอบคำถามในใจของข้าพเจ้าได้ครบถ้วนจนถึงปลายทางที่สุดแห่งทุกข์ นามของ "หลวงพ่อสมบูรณ์ ฉตฺตสุวณฺโณ" จึงประทับอยู่ในใจให้ข้าพเจ้ายอมรับนับถือในสิ่งที่ท่านบอกเล่าด้วยความเมตตา เพื่อหวังอนุเคราะห์สาธุชน ในนามชมรมกัลยาณธรรมจึงได้จัดพิมพ์หนังสือ "ดูความรู้สึก" เพื่อเปิดโอกาสให้เพื่อนผู้ใฝ่ธรรมได้พบแสงสว่างแห่งธรรมเช่นเดียวกับข้าพเจ้าและเพื่อแสดงความกตัญญูกตเวทีน้อมถวายเป็นอาจริยบูชาแด่หลวงพ่อด้วยความเคารพศรัทธายิ่ง

หลวงพ่อ-พระผู้เมตตา ก็สัมผัสได้ถึงดวงจิตที่เคารพศรัทธาของข้าพเจ้าที่มีต่อท่าน ผ่านถ้อยอักษรในคำนำของหนังสือดังกล่าว

จึงเป็นที่มาของโอกาสอันประเสริฐยิ่งในชีวิตคนตัวเล็กๆ เช่นข้าพเจ้า ที่หลวงพ่อมีเมตตาให้เกียรติจัดทำ **"หนังสือเปิดใจวาจาสุดท้าย"** เล่มนี้ เพื่อเป็นอนุสรณ์ที่ระลึกในมงคลวาระอายุวัฒนมงคลครบรอบ ๘๔ พรรษาของหลวงพ่อ ที่จะเวียนมาบรรจบในวันที่ ๔ สิงหาคม ศกนี้ ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจมากที่หลวงพ่อให้โอกาสข้าพเจ้าในนามชมรมกัลยาณธรรม ได้รับใช้ถวายงานธรรมของท่านซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ในดวงใจ โดยหนังสือเปิดใจวาจาเล่มนี้ แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ใน**ส่วนแรก** เป็นผลงานที่หลวงพ่อรักและชื่นชม ท่านยกมาอ้างถึงพุทธพจน์อยู่บ่อยๆและนั่นก็คือผลงานวรรณกรรมธรรมของปิยาจารย์ของข้าพเจ้าอีกท่านหนึ่ง คือ **พระพุทธโอวาทก่อนปรินิพพาน (บางส่วน)** ซึ่งคัดมาจากบทประพันธ์วรรณกรรมธรรมที่โลกยกย่อง (พระอานนท์พุทธอนุชา) ของ **ท่านอาจารย์วศิน อินทสระ** ซึ่งเป็น "คุณพ่อทางธรรม" ผู้เมตตาและเป็นที่เคารพรักยิ่งของข้าพเจ้า ใน**ส่วนที่สอง** คือผลงานหนังสือ **"รู้อย่างนี้ ไม่มีทุกข์"** ซึ่งเรียบเรียงจากเสียงธรรมแบบรู้ซื่อๆ เฮ็ดซื่อๆ ของหลวงพ่อ ซึ่งทำให้ข้าพเจ้ายิ่งเชื่อมั่นศรัทธาในสิ่งที่หลวงพ่อถ่ายทอดด้วยเมตตา ข้าพเจ้าอ่านจบหลายรอบด้วยความซาบซึ้งใน **"ธรรมแห่งชีวิตจริง"** ของผู้รู้ ผู้ผ่านพ้นสนามความทุกข์ยากนานัปการมาอย่างไม่เคยยอมแพ้มาร ด้วยการบอกเล่าประสบการณ์ธรรมะที่นำองค์ท่านเองมาเป็นตัวอย่าง เป็นบทพิสูจน์ธรรมอย่างแท้จริง และ**ส่วนที่สาม** คือหนังสือ **"ดูความรู้สึก"** โศลกธรรมสั้นๆ เหมือนเทียนธรรมเล่มน้อยที่หยิบมาพลิกทบทวนและปฏิบัติตามเมื่อไหร่ ทุกข์ก็ดับลงเมื่อนั้น

หนังสือ “เปิดใจวาจาสุดท้าย” เล่มนี้ จึงเป็นงานที่ข้าพเจ้ารักยิ่ง เพราะเป็นผลงานธรรมของครูบาอาจารย์ที่ข้าพเจ้าเคารพศรัทธาถึง ๒ ท่าน ทั้ง**หลวงพ่อสมบูรณ์ ฉตฺตสุวณฺโณ** และ **ท่านอาจารย์วศิน อินทสระ** ข้าพเจ้าจึงตั้งใจทำเต็มกำลัง แต่หากมีข้อผิดพลาดบกพร่องประการใดจากความด้อยสติปัญญา ข้าพเจ้าขอน้อมรับไว้แต่ผู้เดียว หากบุญกุศลแห่งธรรมทานนี้จะพึงมี ข้าพเจ้าขอน้อมถวายเป็นอาจริยบูชาแด่ครูบาอาจารย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง น้อมบูชาอาจริยคุณแด่หลวงพ่อสมบูรณ์ ฉตฺตสุวณฺโณ ในมงคลกาลแห่งมุทิตาสักการะ ๘๔ พรรษาชาตกาลอายุวัฒนมงคลของท่าน ด้วยความเคารพเหนือเศียรเกล้า หลวงพ่อเป็นแบบอย่างของผู้รักธรรม ซื่อตรงต่อธรรม ท่านสอนด้วยการ **“ทำให้ดู เป็นอยู่ให้เห็น เย็นให้รู้สึก”** ในปัจฉิมวัยที่ครบ ๗ ทศวรรษแล้วนี้ เป็นเพียงสมมติโดยแท้ เพราะดวงหน้าแววตาของหลวงพ่อยังคงมีแต่รอยยิ้ม สดใส แข็งแรง กระฉับกระเฉงด้วยดวงจิตที่ผ่องแผ้วอยู่เหนือความทุกข์ กับการถ่ายทอดคำสอนง่ายๆ ด้วยเมตตาจิตเสมอต้นเสมอปลาย หลวงพ่อจึงเป็น Idol เป็นต้นแบบของบรรดาศิษย์ผู้เดินตามรอยท่านได้อย่างมั่นใจ ขออานิสงส์แห่งธรรมทานนี้ จงเป็นตบะ เดชะ พลวปัจจัย ให้หลวงพ่อได้ประกาศธรรมบำเพ็ญสมณกิจแห่งแม่ทัพธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สมดั่งมโนปณิธานของหลวงพ่อซึ่งมีแต่เมตตาอาทรถึงเพื่อนมนุษย์ มีแต่สร้างคุณค่าสาระประโยชน์ให้ส่วนรวมและพระศาสนา โดยมิได้ห่วงคำนึงถึงความเหนื่อยยากลำบากตรากตรำขององค์ท่านแม้แต่น้อย และในที่สุดของสัจจาธิษฐานนี้ ขอบุญกุศลบารมีธรรมที่หลวงพ่อได้บำเพ็ญมาตลอดทุกภพชาติ จงเป็นอานุภาพแห่ง

ธรรมนำไปสู่ความสิ้นสุดการเดินทางในสังสารวัฏ ขอหลวงพ่อได้รับบรมสุข สถิตยังความสงบเย็นแห่งวิมุตติธรรมแห่งความหลุดพ้นคือพระนิพพานโดยเร็วพลันในปัจจุบันชาตินี้เทอญ

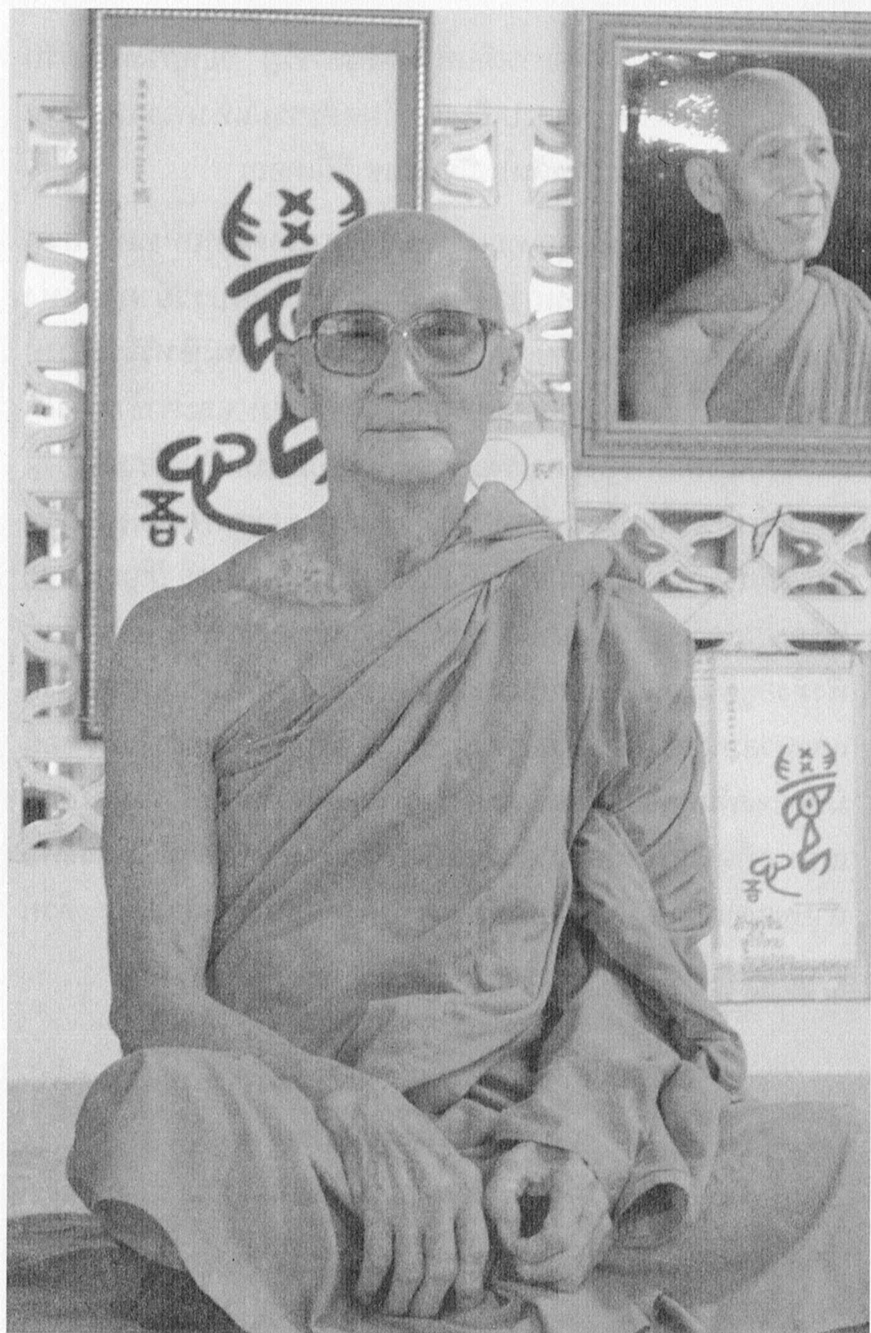
ข้าพเจ้าขอขอบคุณคณะศิษย์ของหลวงพ่อทุกท่านที่มีส่วนอำนวยความสะดวกในการจัดทำหนังสือนี้ด้วยบรรยากาศแห่งกัลยาณมิตรทางธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณเกรียงพงษ์ หริจิระติวงศ์ ซึ่งเป็นกัลยาณมิตรผู้เชื่อมสะพานมงคลแห่งธรรม และพาข้าพเจ้าให้มากราบเป็นศิษย์ของหลวงพ่อ ซึ่งพี่เจี๊ยบยังเป็นศิษย์รักของท่านอาจารย์วศิน อินทสระ อีกท่านด้วยเช่นกัน ขอทุกท่านผู้มีส่วนร่วมในธรรมทานนี้ จงมีธรรมเป็นที่พึ่ง รุ่งเรืองด้วยศีล สมาธิ ปัญญา และเจริญด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยทั่วกัน และขอให้พระสัทธรรมที่แท้พึงตั้งอยู่ยืนนาน เพื่อเป็นประทีปส่องทางแก่พี่น้องพุทธศาสนิกชนและมวลมนุษย์ผู้เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน ขอผู้มีทุกข์จงพ้นทุกข์ มีภัยจงพ้นภัย มีความสุขมีพลานามัยดี ตามสมควรแก่เหตุที่ตนได้ทำแล้วเถิด ขอเชิญทุกท่านสดับธรรมที่หลวงพ่อถ่ายทอดและน้อมนำมาปฏิบัติตามกำลังความเพียรแห่งตน ด้วยความไม่ประมาทเถิด

น้อมกราบบูชาอาจริยคุณแด่หลวงพ่อด้วยเศียรเกล้า

ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

๒๘ ก.พ. ๒๕๕๘





เกริ่นนำ

ในโอกาสที่ครบรอบ ๘๔ ปี หลวงพ่อสมบูรณ์ ฉัตฺตสุวณฺโณ สำนักปฏิบัติธรรมถ้ำเขาพระ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ คณะลูกศิษย์ได้กราบขออนุญาตหลวงพ่อสมบูรณ์ ในการจัดพิมพ์หนังสือ **"เปิดใจวาจาสุดท้าย"** เพื่อเป็นที่ระลึกและประโยชน์แก่สาธารณชนทั่วไป

ในหนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยการรวมสาระที่สำคัญ จากหนังสือ ๓ เล่มที่เกี่ยวข้องกับหลวงพ่อสมบูรณ์ คือ ส่วนแรกมาจากหนังสือที่จัดพิมพ์ในวาระหลวงพ่ออายุครบรอบ ๗๒ ปี เรื่อง **"เปิดใจวาจาสุดท้าย พุทธโอวาทก่อนปรินิพพาน"** ส่วนที่ ๒ มาจากหนังสือ **"รู้อย่างนี้ไม่มีทุกข์"** จัดพิมพ์ในวาระหลวงพ่อครบรอบ ๘๐ ปี และส่วนที่ ๓ มาจากหนังสือเรื่อง **"ดูความรู้สึก"** ซึ่งจัดพิมพ์โดยชมรมกัลยาณธรรม

ตลอดเวลากว่าสิบปีที่ผ่านมา ผู้ที่ได้มีโอกาสได้พบ สนทนา หรือฝึกปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อสมบูรณ์ จะพบว่า หลวงพ่อสมบูรณ์ มักพูดซ้ำๆ ในการชี้แนะให้เรา เห็นความรู้สึก รู้ความรู้สึก (ก็รู้อย่างนี้ๆ) ดังที่ได้บันทึกไว้ในหนังสือ **"รู้อย่างนี้ ไม่มีทุกข์"** อยู่เสมอๆ ท่านมักบอกพวกเราว่า หลวงพ่อก็จะพูดซ้ำๆ แบบนี้แหละ เพราะมันไม่มีอย่างอื่น ในการเห็นความรู้สึก และการจะพ้นทุกข์ ไม่ว่าวิธีใดๆ ท้ายสุดมันก็ต้องมาเห็นที่ตรงนี้แหละ จึงไม่มีเรื่องที่จะต้องพูดมากไปกว่านี้

กับอีกภาพที่พวกเราคุ้นตาคุ้นหูจากการได้ยินได้ฟัง คือ ระหว่างที่ชี้แนะให้เราเห็นความรู้สึก หลวงพ่อมักจะอ่านข้อความต่างๆ ใน **"พุทธโอวาทสุดท้ายก่อนปรินิพพาน"** หรือไม่ก็ธรรมบทใดบทหนึ่งของพระพุทธเจ้า นำมาให้เราพิจารณา ซึ่งเมื่อเห็นความรู้สึกแล้ว เราก็จะเห็นและเข้าใจในธรรมต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ ได้เข้าใจลึกซึ้งยิ่งขึ้น เมื่อเห็นความรู้สึกมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งเข้าใจในธรรมต่างๆ มากขึ้นเท่านั้น นั่นอาจเป็นเพราะเมื่อเห็นความรู้สึกที่เป็นปัจจุบัน เดี๋ยวนี้ เดี๋ยวนี้ อย่างต่อเนื่องแล้ว ดังที่ได้มีการเรียบเรียงไว้ในหนังสือเรื่อง **"ดูความรู้สึก"** โดย ชมรมกัลยาณธรรม ก็จะทำให้ผู้ศึกษามีเครื่องมือ (จิตที่ว่องไว) ในการเห็นสิ่งต่างๆ ตามธรรมชาติที่เป็นจริง

ด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องเกื้อกูลกัน จึงไม่แปลกเลยที่ดอกผลแห่งการผลิบานทางปัญญา จะช่วยให้ผู้ศึกษาได้เห็นและเข้าใจธรรมของพระพุทธเจ้าอย่างซาบซึ้ง และนำมาซึ่งการตื่นรู้ สู่ความเบิกบานได้จริง ดังนั้น หนังสือเล่มนี้ ถึงแม้จะเป็นการรวมเนื้อหาสาระที่มาจาก ต่างที่ ต่างเวลา แต่ทว่าสิ่งที่มาประกอบกันนี้ก็มีต้นธารของกระแสแห่งธรรมสายเดียวกัน เป็นคู่มือ ที่มีทั้งทฤษฎี อุปกรณ์ สื่อการสอนของครูผู้ชี้แนะธรรม อันเป็นแนวปฏิบัติการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวที่หลวงพ่อสมบูรณ์ได้พิสูจน์ได้เห็นสัจจธรรมตามความจริงแล้ว และกล้ารับรองผลของการปฏิบัติ ด้วยตัวท่านเองตามแบบอย่างครูบาอาจารย์ท่าน คือ **หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ**

ด้วยสังขารแห่งวัยที่เข้าสู่ความชราภาพล่วงเข้า ๘๔ ปีแล้ว หลวงพ่อสมบูรณ์ ซึ่งผ่านความจริงของการเกิด แก่ เจ็บป่วยด้วยโรคภัยต่างๆ มานับไม่ถ้วน เฉียดเป็นเฉียดตายก็หลายครั้ง หากแต่

หลวงพ่อก็เพียงแค่เห็นมันเป็นธรรมดา เช่นนั้นเอง ท่านมักกล่าวเตือนผู้ที่มาปฏิบัติธรรมและบรรดาลูกศิษย์เสมอๆ ในการไม่ให้ตั้งอยู่ในความประมาท ให้เห็น "ความพลัดพราก" ที่รอเราอยู่ตลอดเวลา เนื่องจาก "พระยามัจจุราชมีความเที่ยงตรงยิ่งนัก" (จากหนังสือเปิดใจวาจาสุดท้าย พุทธโอวาทก่อนปรินิพพาน ซึ่งคัดมาจากบทประพันธ์ของท่านอาจารย์วศิน อินทสระ) "หลวงพ่อขออยู่ ๑๐ ปี ก็จะพูดแต่เรื่องนี้แหละ" ตอนนั้นพูดตอนอายุ ๘๐ ปี นี่ก็ล่วงมา ๔ ปีแล้ว ที่เหลือจะถึง ๖ ปี หรือเปล่าก็ไม่รู้ ก็แล้วแต่สังขาร ร่างกาย หลวงพ่อ ตายแล้วก็แล้วกัน เวลาที่เหลือของหลวงพ่อก็ทำได้เพียงชี้แนะสิ่งที่หลวงพ่อเห็นและผ่านสิ่งต่างๆ มาแล้วให้พวกเราเท่านั้น ใครสนใจก็มาศึกษากัน อย่างที่คนโบราณเขามีคำเปรียบเทียบว่า หนามแหลมไม่ต้องมีใครไปเสี้ยม ดอกไม้จะบานได้ก็ด้วยตัวเอง ก็ขวนขวายกันเอานะ"

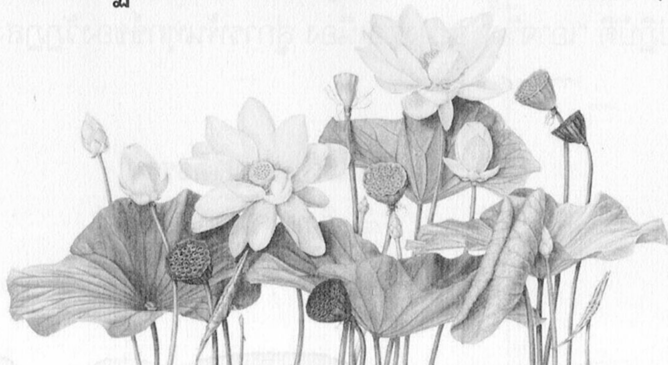
ท้ายสุด คณะศิษย์ขอขอบคุณ**ท่านอาจารย์วศิน อินทสระ** และ**ชมรมกัลยาณธรรม**ที่เอื้อเฟื้อต้นฉบับการจัดพิมพ์ หากมีความผิดพลาดประการใด คณะศิษย์ผู้จัดทำขอน้อมรับ หากแต่กุศลอันใดจะพึงเกิดขอน้อมถวายเป็นสักการะแด่พระรัตนตรัย และหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็น "กัลยาณมิตร กัลยาณธรรม" ต้นธารธรรมอันบริสุทธิ์จากสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่สืบต่อโดยสงฆ์สาวกของพระองค์ จากจิตถึงจิต สู่ฆราวาสธรรมผู้สนใจ ได้ "รู้จัก" เพื่อให้ชีวิตนี้ไม่มีทุกข์ และลงมือปฏิบัติ "เอาจริง" อย่างต่อเนื่อง สู่การพ้นทุกข์ของวัฏฏสงสารนี้

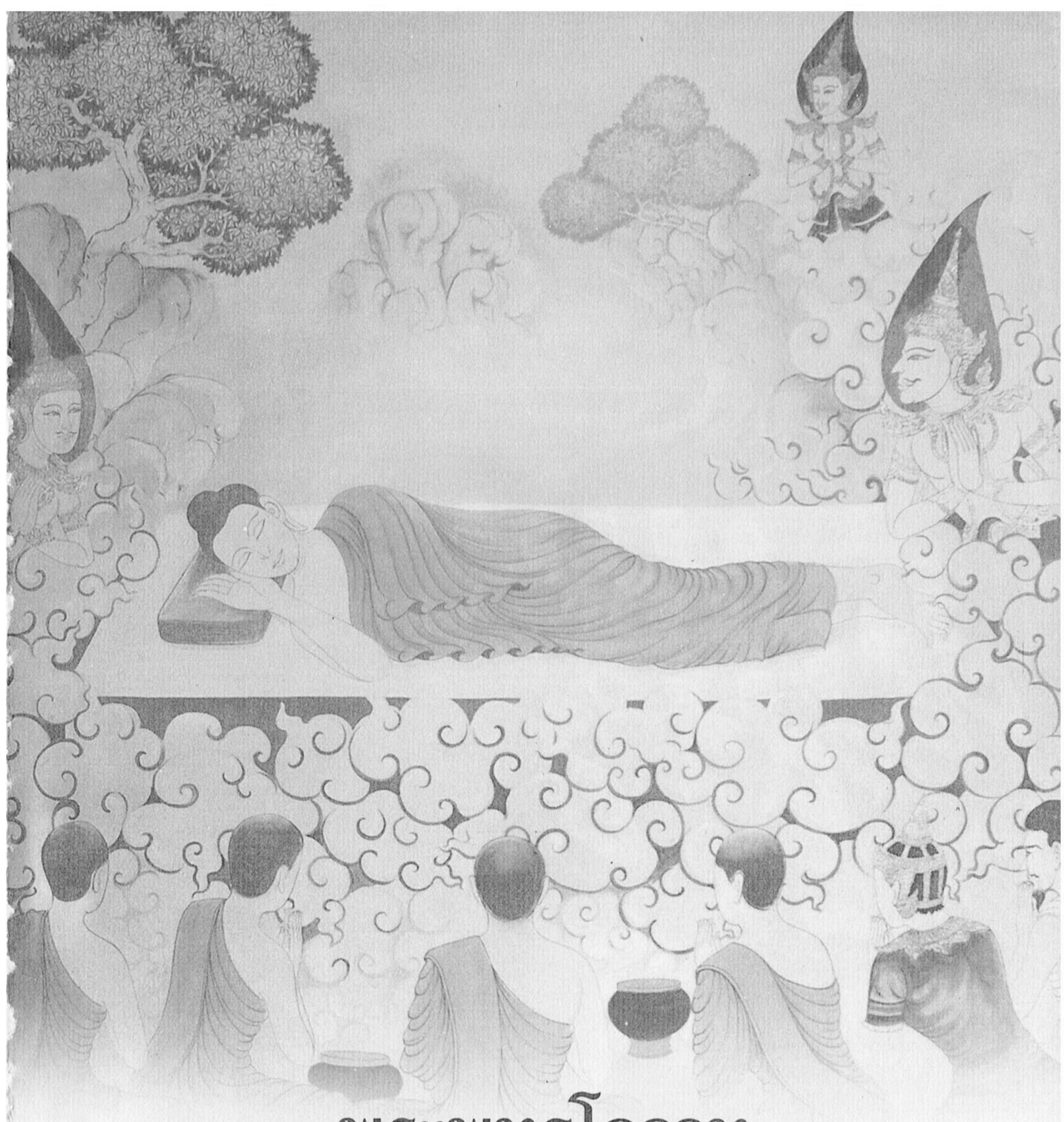
คณะศิษย์-ญาติธรรม

๘ สิงหาคม ๒๕๕๗



สารบัญ

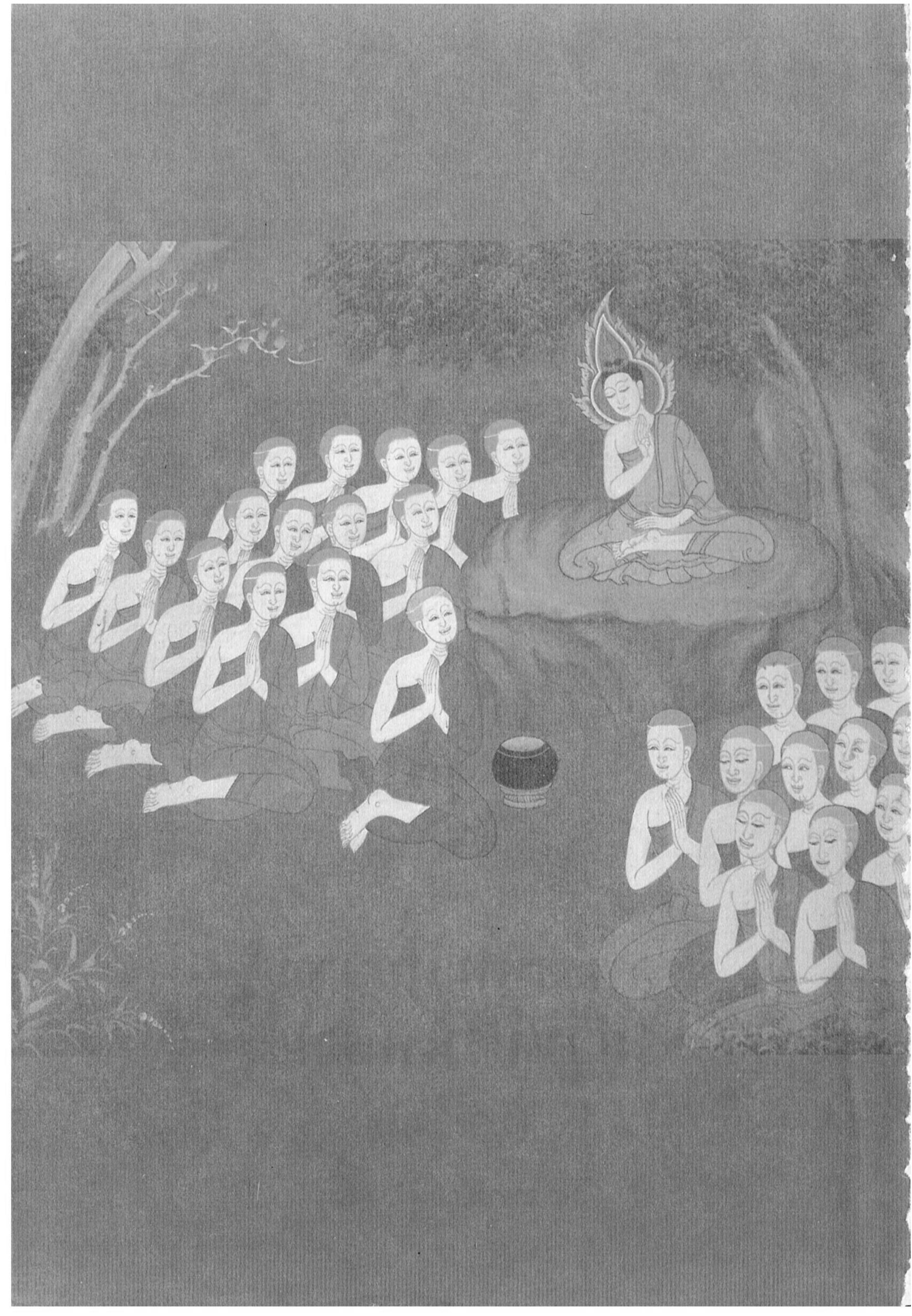




พระพุทธโอวาท ก่อนปรินิพพาน

(บางส่วน)

โดย อาจารย์วศิน อินทสระ



๑

คราเมื่อพระพุทธองค์ ทรงปลงพระชนมายุสังขาร

พระพุทธองค์เสด็จมาถึงปาวาลเจดีย์ ประทับภายใต้ต้นไม้ซึ่งมีเงาครึ้มต้นหนึ่ง ตรัสกับพระอานนท์ว่า

"อานนท์ ผู้อบรมอิทธิบาทสี่มาอย่างดีแล้ว ทำจนคล่องแคล่วแล้วอย่างเรานี้ ถ้าปรารถนาจะมีชีวิตอยู่ถึง ๑ กัปป์ คือ ๑๒๐ ปี ก็สามารถจะมีชีวิตอยู่ได้" พระโลกนาถตรัสดังนี้ถึง ๓ ครั้ง

แต่พระอานนท์ก็คงเฉย มิได้ทูลอะไรเลย ความวิตกกังวลและความเศร้าของท่านมีมากเกินไป จึงปิดบังดวงปัญญาเสียหมดสิ้น ความจงรักภักดีอย่างเหลือล้นที่ท่านมีต่อพระศาสดานั้น บางทีก็ทำให้ตนลืมเฉลียวใจถึงความประสงค์ของผู้ที่ท่านจงรักภักดีนั้น ปล่อยโอกาสทองให้ล่วงไปอย่างน่าเสียดาย

เมื่อเห็นพระอานนท์เฉยอยู่พระพุทธองค์จึงตรัสว่า "อานนท์ เธอ

ไปพักผ่อนเสียบ้างเถิด เธอเหนื่อยมากแล้ว แม้ตถาคตก็จะพักผ่อนเหมือนกัน” พระอานนท์จึงหลีกไปพักผ่อน ณ โคนต้นไม้อีกต้นหนึ่ง

ณ บัดนั้น พระตถาคตเจ้าทรงรำพึงถึงอดีตกาลนานไกล ซึ่งล่วงมาแล้วถึง ๔๕ ปี สมัยเมื่อพระองค์ตรัสรู้ใหม่ๆ ท้อพระทัยในการที่จะประกาศสัจจธรรม เพราะเกรงว่าจะทรงเหนื่อยเปล่า

แต่อาศัยพระมหากรุณาต่อสรรพสัตว์ จึงตกลงพระทัยย่ำธรรมเภรี และคราวนั้นพระองค์ทรงตั้งพระทัยไว้ว่า ถ้าบริษัททั้งสี่ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ยังไม่เป็นปึกแผ่นมั่นคง ยังไม่สามารถย่ำยีปรูปวาท คือ คำกล่าวจ้วงจาบล่วงเกินจากพาหิรลัทธิที่จะพึงมีต่อพระพุทธธรรม คำสอนของพระองค์ยังไม่แพร่หลายเพียงพอตราบใด พระองค์ก็จะยังไม่นิพพานตราบนั้น

ก็แลบัดนี้ พระธรรมคำสอนของพระองค์แพร่หลายเพียงพอแล้ว ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ฉลาดสามารถพอที่จะดำรงพรหมจรรย์ศาสโนวาทของพระองค์แล้ว เป็นกาลสมควรแล้วที่พระองค์จะเข้าสู่มหาปรินิพพาน

ทรงดำริดังนี้แล้ว จึงทรงปลงอายุสังขารคือตั้งพระทัยแน่วแน่ว่าพระองค์จะปรินิพพาน ในวันวิสาขปูณมี คือวันเพ็ญเดือนหก

อันว่าบุคคลผู้มีกำลังกลิ้งศิลามหึมาแท่งทึบจากหน้าผาลงสู่สระ ย่อมก่อความกระเพื่อมสั่นสะเทือนแก่น้ำในสระนั้นฉันใด การปลงพระชนมายุสังขารอธิษฐานพระทัยว่า จะปรินิพพานของพระอนาวรณญาณก็ฉันนั้น ก่อความวิปริตแปรปรวนแก่โลกธาตุทั้งสิ้น



มหาปฐพีมีอาการสั่นสะเทือนเหมือนหนังสัตว์ที่เขาขึงไว้แล้ว ตีด้วยไม้ท่อนใหญ่ก็ปานกัน รุกขสาขาหวั่นไหวไกวแกว่งด้วยแรงวายุโบกสะบัดใบอยู่พอสมควร แล้วนิ่งสงบ มีอาการประหนึ่งว่าเศร้าโศกสลดในเหตุการณ์ครั้งนี้

เหมือนกุมารีน้อยคร่ำครวญปริเทวนาถึงมารดาผู้จะจากไปจนสลบแน่นิ่ง ณ เบื้องบนท้องฟ้าสีครามกลายเป็นสีแดงเข้มดุจเสื่อลำแพนซึ่งไล้ด้วยเลือดสด ปักษาชาติร้องระงมสนั่นไพร เหมือนจะประกาศว่าพระผู้ทรงมหากรุณากำลังจะจากไปในไม่ช้านี้





ทรงแสดงนิมิตโอภาส

พระอานนท์สังเกตเห็นความวิปริตแปรปรวนของโลกธาตุดังนี้ จึงเข้าเฝ้าพระจอมมุนี ทูลถามว่า "พระองค์ผู้เจริญ" โลกธาตุวิปริตแปรปรวนผิดปกติ ไม่เคยมี ไม่เคยเป็น ได้เป็นแล้วเพราะเหตุอะไรหนอ?"

พระทศพลเจ้าตรัสว่า "อานนท์เอ๋ย อย่างนี้แหละ คราใดที่ตถาคตประสูติ ตรัสรู้ หมุนธรรมจักร ปลงอายุสังขาร และนิพพาน คราวนั้นย่อมจะมีเหตุการณ์วิปริตอย่างนี้เกิดขึ้น"

พระอานนท์ทราบว่า บัดนี้พระตถาคตเจ้าปลงพระชนมายุสังขารเสียแล้ว ความสะเทือนใจและความว้าเหว่ประดังขึ้นมาจนอัสสุชลธาราไหลหลั่งสุดห้ามหัก เพราะความรักเหลือประมาณที่ท่านมีในพระเชฏฐภาดา ท่านหมอบลงที่พระบาทมูล แล้วทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้ประเสริฐ ขอพระองค์อาศัยความกรุณาในข้าพระองค์และหมู่สัตว์ จงดำรงพระชนมชีพต่อไปอีกเถิด อย่าเพิ่งด่วนปรินิพพานเลย" กราบทูลเท่านี้แล้วพระอานนท์ก็ไม่อาจทูลอะไรต่อไปอีก เพราะโศกาดูรท่วมท้นหทัย

"อานนท์เอย" พระศาสดาตรัสพร้อมด้วยทอดทัศนาการไปเบื้องพระพักตร์อย่างสุดไกล ลีลาแห่งความเด็ดเดี่ยวฉายออกมาทางพระเนตรและพระพักตร์ "เป็นไปไม่ได้ที่จะให้ตถาคตกลับใจ ตถาคตจะต้องปรินิพพานในวันเพ็ญแห่งเดือนวิสาขะ อีก ๓ เดือนข้างหน้านี้"

อานนท์ เราได้แสดงนิมิตโอภาสอย่างแจ่มแจ้งแก่เธอพอเป็นนัยมาไม่น้อยกว่า ๑๖ ครั้งแล้วว่า คนอย่างเรานี้มีอิทธิบาทภาวนาที่ได้อบรม มาด้วยดี ถ้าประสงค์จะอยู่ถึง ๑ กัปป์ หรือ ๑๒๐ ปีก็พออยู่ได้ แต่เธอหาเฉลียวใจไม่ มิได้ทูลเราเลย เราตั้งใจไว้ว่า ในคราวก่อนๆ นั้น ถ้าเธอทูลให้เราอยู่ต่อไป เราจะห้ามเสีย ๒ ครั้ง พอเธอทูลครั้งที่ ๓ เราจะรับอาราธนาของเธอ แต่บัดนี้ช้าเสียแล้ว เรามิอาจกลับใจได้อีก" พระศาสดาหยุดอยู่ครู่หนึ่ง แล้วตรัสต่อไปว่า

"อานนท์ เธอยังจำได้ไหม ครั้งหนึ่ง ณ ภูเขาซึ่งมีลักษณะยอดเหมือนนกแร้ง อันมีนามว่า "คิชฌกูฏ" ภายใต้ภูเขานี้มีถ้ำอันขจรนามชื่อ "สุกรขาตา" ที่ถ้ำนี้เอง สาวกผู้เลื่องลือว่าเลิศทางปัญญาของเราคือ



สารีบุตร ได้ถอนตัณหานุสัยโดยสิ้นเชิง เพียงเพราะฟังคำที่เราสนทนากับหลานชายของเธอผู้มีนามว่า "ทีฆนขะ" เพราะไว้เล็บยาว"

"เมื่อสารีบุตรมาบวชในสำนักของเราแล้ว ทีฆนขปริพาชกเที่ยวตามหาลุงของตน มาพบลุงของเขาคือสารีบุตรถวายงานพัดเราอยู่ จึงพูดเปรยๆ เป็นเชิงกระทบกระเทียบว่า "พระโคดม ทุกสิ่งทุกอย่างข้าพเจ้าไม่พอใจหมด" ซึ่งรวมความว่าเขาไม่พอใจเราด้วย เพราะตถาคตก็รวมอยู่ในคำว่าทุกสิ่งทุกอย่าง เราได้ตอบเขาไปว่า "ถ้าอย่างนั้น เธอก็ควรไม่พอใจ ความคิดเห็นอันนั้นของเธอเสียด้วย"

"อานนท์ เราได้แสดงธรรมอื่นอีกเป็นเอนกปริยาย สารีบุตรถวายงานพัดไปฟังไป จนจิตของเธอหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวง"

"อานนท์เอย ณ ภูเขาคิชฌกูฏดังกล่าวนี้ เราเคยพูดกับเธอว่าคนอย่างเรานี้ ถ้าจะอยู่ต่อไปอีก ๑ กัปป์หรือเกินกว่านั้นก็พอได้ เธอก็หารู้ความหมายแห่งคำที่เราพูดไม่"

"อานนท์ ต่อมาที่โคตมนิโครธ ที่เหวสำหรับทิ้งโจร ที่ถ้ำสัตตบรรณ ใกล้เวภารบรรพต ที่กาฬศิลาข้างภูเขาอิสิคิลิ ซึ่งเลื่องลือมาแต่โบราณกาลว่า เป็นที่อยู่อาศัยของพระปัจเจกพุทธเจ้าเป็นอันมาก เมื่อท่านเข้าไป ณ ที่นั้นแล้วไม่มีใครเห็นท่านออกมาอีกเลย จึงกล่าวขานกันว่า อิสิคิลิบรรพต (ภูเขากลืนกินฤาษี) ที่เงื้อมเขาชื่อสัปปิโสณฑิกา ใกล้ป่าสีตวัน ที่ตโปทาราม ที่เวฬุวัน สวนไผ่อันร่มรื่นของจอมเสนาแห่งแคว้นมคธ ที่สวนมะม่วงของหมอชีวกโกมารภัจจ์ ที่มัททกุจฉิมิคทายวัน ทั้ง ๑๐ แห่งนี้อยู่ ณ เขตแขวงราชคฤห์"

“ต่อมาเมื่อเราทิ้งราชคฤห์ไว้เบื้องหลัง แล้วจาริกสู่เวสาลีนคร อันรุ่งเรืองยิ่ง เราก็ให้นัยแก่เธออีกถึง ๖ แห่ง คือที่อุเทนเจดีย์ สัตตัมพเจดีย์ โคตมกเจดีย์ พหุปุตตเจดีย์ สารันทเจดีย์ และปาวาลเจดีย์ เป็นแห่งสุดท้าย คือสถานที่ซึ่งเราอยู่ ณ บัดนี้ แต่เธอก็หาเฉลียวใจไม่ ทั้งนี้เป็นความบกพร่องของเธอเอง เธอจะคร่ำครวญเอาอะไรอีก”

“อานนท์เอย บัดนี้สังขารอันเป็นเหมือนเกวียนชำรุดนี้ เราได้สละแล้ว เรื่องที่จะดึงกลับคืนมาอีกครั้งหนึ่งนั้น มิใช่วิสัยแห่งตถาคต อานนท์ เรามิได้ปรักปรำเธอ เธอเบาใจเถิด เธอได้ทำหน้าที่ดีที่สุดแล้ว บัดนี้เป็นกาลสมควรที่ตถาคตจะจากโลกนี้ไป แต่ยังเหลือเวลาอีก ๓ เดือน บัดนี้สังขารของตถาคตเป็นเสมือนเรือรั่ว คอยแต่เวลาจะจมลงสู่ท้องธารเท่านั้น“



“

คำสัตย์นั้น
มักไม่ไพเราะเสนาะหู

คำที่ไพเราะเสนาะหูนั้น
มักไม่ใช่คำสัตย์

”





๗

มูลเหตุแห่งทุกข์

อานนท์ เราเคยบอกเธอแล้วมิใช่หรือว่า บุคคลย่อมต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พึงใจเป็นธรรมดา หลีกเลี่ยงไม่ได้ อานนท์เอย ชีวิตนี้ มีความพลัดพรากเป็นที่สุด สิ่งทั้งหลายมีความแตกไป ดับไป สลายไปเป็นธรรมดา จะปรารถนามิให้เป็นอย่างที่มันควรจะเป็นนั้น เป็นฐานะที่ไม่พึงหวังได้ ทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไป เคลื่อนไปสู่จุดสลายตัวอยู่ทุกขณะ”

และแล้วพระจอมศาสดาก็เสด็จไปยังภัณฑคาม และโภคนครตามลำดับ ในระหว่างนั้นทรงให้โอวาทภิกษุทั้งหลายด้วยพระธรรมเทศนาอันเป็นไปเพื่อโลกุตตรารียธรรม กล่าวคือ ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุตติญาณทรรศนะ เป็นต้นว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ศีลเป็นพื้นฐาน เป็นที่รองรับคุณอันยิ่งใหญ่ประหนึ่งแผ่นดินเป็นที่รองรับและตั้งลงแห่งสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่มีชีพและหาชีพมิได้ เป็นต้นว่าพฤกษาลดาวัลย์ มหาสิงขรและสัตว์จตุบททวิบาทนานาชนิด บุคคลผู้มีศีลเป็นพื้นใจย่อมอยู่สบาย มีความปลอดโปร่งเหมือนเรือนที่บุคคลปัดกวาดเช็ดถูเรียบร้อย ปราศจากเรือดและฝุ่นเป็นที่รบกวน

ศีลนี้เองเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ คือความสงบใจ สมาธิที่มีศีลเป็นเบื้องต้น เป็นพื้นฐาน ย่อมเป็นสมาธิที่มีผลมาก มีอานิสงส์มาก บุคคลผู้มีสมาธิย่อมอยู่อย่างสงบ เหมือนเรือนที่มีฝาผนัง มีประตูหน้าต่างปิดเปิดได้เรียบร้อย มีหลังคาสำหรับป้องกันลม แดดและฝน

ผู้อยู่ในเรือนเช่นนี้ ฝนตกก็ไม่เปียก แดดออกก็ไม่ร้อนฉันใด บุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิก็ฉันนั้น ย่อมสงบอยู่ได้ไม่กระวนกระวายเมื่อลม แดดและฝน กล่าวคือโลกธรรมแผดเผา กระพือพัดซัดสาดเข้ามาครั้งแล้วครั้งเล่า สมาธิอย่างนี้ย่อมก่อให้เกิดปัญญาในการฟาดฟัน ย่ำยีและเชือดเฉือนกิเลสอาสวะต่างๆ ให้เบาบางและหมดสิ้นไป เหมือนบุคคลผู้มีกำลังจับศาสตราอันคมกริบแล้วถางป่าให้โล่งเตียนก็ปานกัน

ปัญญาซึ่งมีสมาธิเป็นรากฐานนั้น ย่อมปรากฏดุจไฟดวงใหญ่กำจัดความมืดให้ปลาสนาการ มีแสงสว่างรุ่งเรืองอำไพ ขับฝุ่นละอองคือกิเลสให้ปลิวหาย ปัญญาจึงเป็นประดุจประทีปแห่งดวงใจ

อันว่าจิตนี้เป็นธรรมชาติที่ผ่องใสอยู่โดยปกติ แต่เศร้าหมองไปเพราะคลุกเคล้าด้วยกิเลสนานาชนิด ศีล สมาธิและปัญญา เป็นเครื่องฟอกจิตให้ขาวสะอาดดังเดิม จิตที่ฟอกแล้วด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวง”

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีจิตหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ ย่อมพบกับปีติปราโมชอันใหญ่หลวง รู้สึกตนว่าได้พบขุมทรัพย์มหึมา หา



อะไรเปรียบมิได้ เอิบอาบซาบซ่านด้วยธรรม ตนของตนเองนั่นแล เป็นผู้รู้ว่า บัดนี้กิเลสานุสัยต่างๆ ได้สิ้นไปแล้ว ภพใหม่ไม่มีอีกแล้ว เหมือนบุคคลผู้ตัดแขนขาด ย่อมรู้ด้วยตนเองว่าบัดนี้แขนของตนได้ขาดแล้ว”



“ภิกษุทั้งหลาย บรรดาทางทั้งหลาย มรรคมีองค์แปด ประเสริฐที่สุด บรรดาบททั้งหลาย บทสี่ คือ อริยสัจประเสริฐที่สุด บรรดาธรรมทั้งหลาย วิราคะ คือ การปราศจากความกำหนัดยินดี ประเสริฐที่สุด บรรดาสัตว์สองเท้า พระตถาคตเจ้าผู้มีจักษุ ประเสริฐที่สุด มรรคมีองค์แปดนี่แล เป็นไปเพื่อทรรศนะอันบริสุทธิ์ หาใช่ทางอื่นไม่

เธอทั้งหลายจงเดินไปตามทางมรรคมีองค์แปดนี้ อันเป็นทางที่ทำมารให้หลงติดตามมิได้ เธอทั้งหลายจงตั้งใจปฏิบัติเพื่อทำทุกข์ให้สิ้นไป ความเพียรพยายามเธอทั้งหลายต้องทำเอง ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอกทางเท่านั้น เมื่อปฏิบัติตนดังนี้ พวกเธอจักพ้นจากมารและบ่วงแห่งมาร”



"ภิกษุทั้งหลาย ความทุกข์ทั้งมวลมีมูลรากมาจากตัณหาอุปาทาน ความทะยานอยากดิ้นรน และความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นของเรา รวมถึงความเพลินใจในอารมณ์ต่างๆ สิ่งที่เข้าไปเกาะเกี่ยวยึดถือไว้โดยความเป็นของตน ที่จะไม่ก่อทุกข์ก่อโทษให้นั้นเป็นไม่มี หาไม่ได้ในโลกนี้

เมื่อใดบุคคลมาเห็นสักแต่ว่าได้เห็น ฟังสักแต่ว่าได้ฟัง รู้สักแต่ว่าได้รู้ เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ เพียงสักว่าๆ ไม่หลงใหลพัวพันมัวเมา เมื่อนั้นจิตก็จะว่างจากความยึดถือต่างๆ ปลอดโปร่งแจ่มใสเบิกบานอยู่"



"ภิกษุทั้งหลาย เธอจงมองดูโลกนี้โดยความเป็นของว่างเปล่า มีสติอยู่ทุกเมื่อ ถอนอัตตานุทิฏฐิ คือความยึดมั่นถือมั่นเรื่องตัวตนเสียด้วยประการฉะนี้ เธอจะเบาสบาย คลายทุกข์ คลายกังวล ไม่มีความสุขใดยิ่งกว่าการปล่อยวางและการสำรวมตนอยู่ในธรรม"





กิน กาม เกียรติ

"ภิกษุทั้งหลาย ไม่มีความสุขใดเสมอด้วยความสงบ ความสุขชนิดนี้สามารถหาได้ในตัวเรานี้เอง ตราบใดที่มนุษย์ยังวิ่งวุ่นแสวงหาความสุขจากที่อื่น เขาจะไม่พบความสุขที่แท้จริงเลย มนุษย์ได้สรรค์สร้างสิ่งต่างๆ ขึ้นไว้เพื่อให้ตัวเองวิ่งตาม แต่ก็ตามไม่เคยทัน การแสวงหาความสุขโดยปล่อยใจให้ไหลเลื่อนไปตามอารมณ์ที่ปรารถนานั้น เป็นการลงทุนที่มีผลไม่คุ้มเหนื่อย เหมือนบุคคลลงทุนวิดน้ำในบึงใหญ่เพื่อต้องการปลาเล็กๆ เพียงตัวเดียว"



"มนุษย์ส่วนใหญ่มัววุ่นวายอยู่กับเรื่องกาม เรื่องกิน และเรื่องเกียรติ จนลืมนึกถึงสิ่งหนึ่งซึ่งสามารถให้ความสุขแก่ตนได้ทุกเวลา สิ่งนั้นคือดวงจิตที่ผ่องแผ้ว

เรื่องกามเป็นเรื่องที่ต้องดิ้นรน เรื่องกินเป็นเรื่องที่ต้องแสวงหา และเรื่องเกียรติเป็นเรื่องที่ต้องแบกไว้

ภาระที่จะต้องแบกเกียรติเป็นเรื่องใหญ่ยิ่ง ของมนุษย์ผู้หลงตนว่าเจริญแล้ว ในหมู่ชนที่เพ่งมองแต่ความเจริญทางด้านวัตถุนั้น จิตใจของเขาเร่าร้อนอยู่ตลอดเวลา ไม่เคยประสบความสงบเย็นเลย เขายินดีที่จะมอบตัวให้จมอยู่ในคาวของโลกอย่างหลับหูหลับตา

เขาพากันบ่นว่าหนักและเหน็ดเหนื่อย พร้อมๆ กันนั้นเขาได้แบกก้อนหินวิ่งไปบนถนนแห่งชีวิตอย่างไม่รู้จักวาง”



“ภิกษุทั้งหลาย คนในโลกส่วนใหญ่เต็มไปด้วยความกลับกลอกและหลอกลวง หาความจริงไม่ค่อยได้ แม้แต่ในการนับถือศาสนา

ด้วยอาการดังกล่าวนี้ โลกจึงเป็นเสมือนระงมอยู่ด้วยพิษไข้อันเรื้อรังตลอดเวลา ภายในอาคารมหึมาประดุจปราสาทแห่งกษัตริย์ มีลมพัดเย็นสบาย แต่สถานที่เหล่านั้นมักบรรจุเต็มไปด้วยคนซึ่งมีจิตใจเร่าร้อนเป็นไฟอยู่เป็นอันมาก ภาวะอย่างนั้นจะมีความสุขสู้ผู้มีใจสงบอยู่โคนไม้ได้อย่างไร”

“ภิกษุทั้งหลาย การแสวงหาทางออกอย่างพวกเธอนี้ เป็นเรื่องประเสริฐแท้ การแก่งแย่งกันเป็นใหญ่เป็นโตนั้น ในที่สุด ทุกคนก็รู้เองว่าเหมือนแย่งกันเข้าไปสู่กองไฟ มีแต่ความรุ่มร้อนกระวนกระวาย

เสนาบดีดื่มน้ำด้วยภาชนะทองคำ กับคนจนๆ ดื่มน้ำด้วยภาชนะที่ทำด้วยกะลามะพร้าว เมื่อมีความพอใจย่อมมีความสุขเท่ากัน นี่เป็นข้อยืนยันว่าความสุขนั้นอยู่ที่ความรู้สึกทางใจเป็นสำคัญ อย่างพวกเธออยู่ที่นี่มีแต่ความพอใจ แม้กระท่อมจะมุงด้วยใบไม้ ก็มีความสุขกว่าอยู่ในพระราชฐานอันโอ่อ่าแน่นอนทีเดียว





๕
การจองจำของสังคม

คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตนี้มิใช่คนใหญ่คนโต แต่เป็นคนที่รู้สึกว่าชีวิตของตน มีความสุขสงบ เยือกเย็น ปราศจากความเร่าร้อน กระวนกระวาย"

"ภิกษุทั้งหลาย ลาภและยศนั้นเป็นเหยื่อของโลกที่น้อยคนนักจะสละและวางได้ จึงแย่งลาภแย่งยศกันอยู่เสมอ เหมือนปลาที่แย่งเหยื่อกันกิน แต่หารู้ไม่ว่าเหยื่อนั้นมีเบ็ดเกี่ยวอยู่ด้วย หรือเหมือนไก่ที่แย่งไส้เดือนกัน จิกตีกันทำลายกันจนพินาศไปทั้งสองฝ่าย น่าสังเวชสลดใจจิตยิ่งนัก

ถ้ามนุษย์ในโลกนี้ลดความโลภลง มีการเผื่อแผ่เจือจานโอบอ้อมอารี ถ้าเขาลดโทสะลง มีความเห็นอกเห็นใจกัน มีเมตตากรุณาต่อกัน และลดโมหะลง ไม่หลงงมงาย ใช้เหตุผลในการตัดสินปัญหาและชีวิต โลกนี้จะน่าอยู่อีกมาก

แต่ช่างเขาเถิด หน้าที่โดยตรงและเร่งด่วนของเธอ คือลดความโลภ ความโกรธ และความหลงของเธอเองให้น้อยลง แล้วจะประสบความสุขความเยือกเย็นขึ้นมาก เหมือนคนลดไข้ได้มากเท่าใดความสบายกายก็มีมากขึ้นเท่านั้น"



"ภิกษุทั้งหลาย ทำไมมนุษย์จึงยอมตัวอยู่ภายใต้การจองจำ ของสังคม ซึ่งมีแต่ความหลอกหลอน สับปรับและแปรผัน ทำไมมนุษย์จึงยอมตัวเป็นทาสของสังคมจนแทบจะกระดิกกระเดี้ยตัวมิได้ จะทำอะไรจะคิดอะไรก็ต้องคำนึงถึงความรู้สึกของสังคมไปเสียหมด

สังคมจึงกลายเป็นเครื่องจองจำชีวิต ที่มนุษย์ซึ่งสำคัญตัวว่าเจริญแล้วช่วยกันสร้างขึ้น เพื่อผูกมัดตัวเองให้อึดอัดรำคาญ มนุษย์ยิ่งเจริญขึ้น ก็ดูเหมือนจะมีเสรีภาพน้อยลงทั้งทางกายและทางใจ

ดูๆ แล้วความสะดวกสบายและเสรีภาพของมนุษย์จะสู้สัตว์เดรัจฉานบางประเภทไม่ได้ ที่มันมีเสรีภาพที่จะทำอะไรตามใจชอบอยู่เสมอ ดูอย่างเช่นฝูงวิหคนกกา มนุษย์เราเจริญกว่าสัตว์ ตามที่มนุษย์เราเองชอบพูดกันแต่ดูเหมือนพวกเราจะมีความสุขน้อยกว่าสัตว์

ภาระใหญ่ที่ต้องแบกไว้คือ เรื่องกาม เรื่องกิน และเรื่องเกียรติ มันเป็นภาระหนักยิ่งของมนุษยชาติ สัตว์เดรัจฉานตัดไปได้อย่างหนึ่งคือเรื่องเกียรติ คงเหลือแต่เรื่องกามและเรื่องกิน

นักพรตอย่างพวกเธอนี้ตัดไปได้อีกอย่างหนึ่งคือเรื่องกาม คงเหลือแต่เรื่องกินอย่างเดียว ปลดภาระไปได้อีกมาก แต่การกินอย่างนักพรตกับการกินของผู้บริโภคกาม ก็ดูเหมือนจะบริโภคแตกต่างกันอยู่

ผู้บริโภคกามและยังหนาแน่นอยู่ด้วยโลกียวิสัย บริโภคเพื่อยุกามให้กำเริบ จะต้องกินอย่างมีเกียรติ กินให้สมเกียรติ มิใช่กินเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้อย่างสมณะ

ความจริงร่างกายคนเรามิได้ต้องการอาหารอะไรมากนัก เมื่อหิวร่างกายก็ต้องการอาหารเพียงเพื่อบำบัดความหิวเท่านั้น

แต่เมื่อมีเกียรติเข้ามาบวกด้วย จึงกลายเป็นเรื่องกินอย่างเกียรติยศ และแล้วก็มีภาระตามมาอย่างหนักหน่วง คนจำนวนมากเบื่อเรื่องนี้ แต่จำต้องทำเหมือนโคหรือควาย ซึ่งเหนื่อยหน่ายต่อแอกและไถ แต่จำใจต้องลากมันไป ลากมันไป อนิจจา!"



"ภิกษุทั้งหลาย การครองเรือนเป็นเรื่องยาก เรือนที่ครองไม่ดีย่อมก่อทุกข์ให้มากหลาย การอยู่ร่วมกับคนพาลเป็นความทุกข์อย่างยิ่ง"





อานิสงส์ของศีล

"ภิกษุทั้งหลาย เครื่องจองจำที่ทำด้วยเชือก เหล็กหรือโซ่ตรวนใดๆ เราไม่กล่าวว่าเป็นเครื่องจองจำที่แข็งแรงทนทานเลย แต่เครื่องจองจำ คือ บุตร ภรรยา และทรัพย์สมบัตินี่แล ตรึงรัดมัดผูกสัตว์ทั้งหลายให้ติดอยู่ในภพอันไม่มีที่สิ้นสุด เครื่องผูกที่ผูกหย่อนๆ แต่แก้ได้ยากคือบุตร ภรรยา และทรัพย์สมบัตินี่เอง

รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะนั้นเป็นเหยื่อของโลก เมื่อบุคคลยังติดอยู่ในรูปเป็นต้นนั้น เขาจะพ้นจากโลกมิได้เลย ไม่มีรูปใดที่จะรัดตรึงใจของบุรุษได้มากเท่ารูปแห่งสตรี"



"ภิกษุทั้งหลาย ผู้ยังตัดอาลัยในสตรีไม่ได้ ย่อมจะต้องเวียนเกิดเวียนตายอยู่ร่ำไป แม้สตรีก็เช่นเดียวกัน ถ้ายังตัดอาลัยในบุรุษไม่ได้ย่อมประสบทุกข์บ่อยๆ กิเลสนั้นมีอำนาจควบคุมอยู่โดยทั่ว ไม่เลือกว่าวัยใด และเพศใด"





“ภิกษุทั้งหลาย มนุษย์ผู้หลงใหลอยู่ในโลกียารมณ์ ผู้เพลินอยู่ในความบันเทิงสุข อันสืบเนื่องมาจากความมึนเมาในทรัพย์สมบัติ ชาติตระกูล ความหรูหราฟุ่มเฟือย ยศศักดิ์และเกียรติอันจอมปลอมในสังคม ที่อยู่อาศัยอันสวยงาม อาหารและเสื้อผ้าอาภรณ์ที่ต้องใส่ อำนาจและความทะนงตน ทั้งหมดนี้ทำให้บุคคลมีนัยน์ตาฝ้าฟาง มองไม่เห็นความงามแห่งพระสัทธรรม

ความเมาในอำนาจเป็นแรงผลักดันที่มีพลังมากพอให้คนทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้มีอำนาจยิ่งขึ้นและยิ่งขึ้น พร้อมๆ กันนั้นมันทำให้เขาลืมทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่แยแสต่อเสียงเรียกร้องของศีลธรรมหรือมโนธรรมใดๆ มันค่อยๆ ระบายจิตใจของเขาให้ดำมืดไปทีละน้อยๆ จนเป็นสีหมึก ไม่อาจมองเห็นอะไรๆ ได้อีกเลย

หัวใจที่เร่าร้อนอยู่แล้วของเขา ถูกเร่งเร้าให้เร่าร้อนมากขึ้น ด้วยความทะยานอยากอันไม่มีขอบเขต ไม่ทราบว่าจะไปสิ้นสุดลงที่ตรงไหน วัตถุอันวิจิตรตระการตานั้นช่วยเป็นเชื้อให้ความทะยานอยากโหมแรง กลายเป็นว่ายิ่งมีมากยิ่งอยากใหญ่

แม้จะมีเสียงเตือนและเรียกร้องอยู่ตลอดเวลาว่า ศีลธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนสังคมและคุ้มครองโลก แต่บุคคลผู้รับรู้และพยายามประคับประคองศีลธรรมมีน้อยเกินไป สังคมมนุษย์จึงวุ่นวายและกรอบเกรียมอย่างน่าวิตก”



"ภิกษุทั้งหลาย กลิ่นดอกไม้กลิ่นจันทน์ไม่สามารถหอมหวลทวนลมได้ แต่กลิ่นแห่งเกียรติคุณความดีงามของสัตบุรุษนั้นแลสามารถจะหอมไปได้ทั้งตามลมและทวนลม

คนดีย่อมมีเกียรติคุณฟุ้งขจรไปได้ทั่วทุกทิศ กลิ่นจันทน์แดง กลิ่นอุบล กลิ่นดอกมะลิ จัดว่าเป็นดอกกลิ่นหอม แต่ยังสู้กลิ่นศีลไม่ได้ กลิ่นศีลยอดเยี่ยมกว่ากลิ่นทั้งมวล

ภิกษุทั้งหลาย ! ถ้าภิกษุหวังจะให้เป็นที่รักที่เคารพนับถือ เป็นที่ยกย่องของเพื่อนพรหมจารีแล้ว พึงเป็นผู้ทำตนให้สมบูรณ์ด้วยศีลเถิด"



"ภิกษุทั้งหลาย ผู้ตื่นอยู่มิได้หลับเลย ย่อมรู้สึกว่าราตรีหนึ่งยาวนาน ผู้ที่เดินทางจนเมื่อยล้าแล้ว ย่อมรู้สึกว่าโยชน์หนึ่งเป็นหนทางที่ยืดยาว แต่สังสารวัฏคือการเวียนเกิดเวียนตายของสัตว์ผู้ไม่รู้พระสัทธรรมยังยาวนานกว่านั้น"

"ดูกรภิกษุทั้งหลายสังสารวัฏนี้หาเบื้องต้นเบื้องปลายได้โดยยาก สัตว์ที่พอใจในการเกิดย่อมเกิดบ่อยๆ และการเกิดได้นั้น ตถาคตกล่าวว่าเป็นความทุกข์

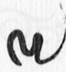
เพราะสิ่งที่ติดตามความเกิดมา ก็คือความแก่ชรา ความเจ็บปวดทรมานและความตาย ความต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ความต้องประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความแห้งใจ ความคร่ำครวญ



ความทุกข์กายทุกข์ใจและความคับแค้นใจ

อุปมาเหมือนเห็ดซึ่งโผล่ขึ้นมาจากดินและนำดินติดขึ้นมาด้วย หรืออุปมาเหมือนโคซึ่งเทียมเกวียนแล้ว จะเดินไปไหนก็มีเกวียนติดตามไปทุกหนทุกแห่ง สัตว์โลกเมื่อเกิดมาก็นำทุกข์ประจำสังขารติดมาด้วย ตราบใดที่เขายังไม่สลัดความพอใจในสังขารออก ความทุกข์ก็ย่อมติดตามไปเสมอ เหมือนโคที่ยังมีแอกเกวียนครอบคออยู่ ล้อเกวียนย่อมติดตามไปทุกฝีก้าว”





ทุกข์และการดับทุกข์

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อรากยังมั่นคง แม้ต้นไม้จะถูกตัดแล้วมันก็สามารถขึ้นได้อีก ฉันเดียวกัน เมื่อบุคคลยังไม่ถอนตัณหานุสัยขึ้นเสียจากดวงจิต ความทุกข์ก็เกิดขึ้นอีกแน่ๆ

ภิกษุทั้งหลาย น้ำตาของสัตว์ที่ต้องร้องไห้เพราะความทุกข์โทมนัสทับถมในขณะที่ท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏสงสารนี้มีจำนวนมากเหลือคณา สุดที่จะกล่าวได้ว่ามีประมาณเท่านั้นเท่านี้ กระดูกที่เขาทอดทิ้งลงทับถมปฐพีเล่า ถ้านำมากองรวมกันไม่ให้กระจัดกระจายคงจะสูงเท่าภูเขา บนพื้นแผ่นดินนี้จะไม่มีช่องว่างเลยแม้แต่นิดเดียวที่สัตว์ไม่เคยตาย

ปฐพีนี้เกลื่อนกล่นไปด้วยสัตว์ที่ตายแล้วตายเล่า เป็นที่น่าสังเวชสลดจิตยิ่งนัก ทุกย่างก้าวของมนุษย์และสัตว์เหยียบย่ำบนกองกระดูก นอนอยู่บนกองกระดูก นั่งอยู่บนกองกระดูก สนุกสนานเพลิดเพลินอยู่บนกองกระดูกทั้งสิ้น”



“ภิกษุทั้งหลาย ไม่ว่าภพไหนๆ ล้วนแต่มีลักษณะเหมือนกองเพลิงทั้งสิ้น สัตว์ทั้งหลายดิ้นรนอยู่ในกองเพลิงคือทุกข์ เหมือนเต่าอันเขาโยนลงไปแล้วในกองไฟใหญ่ฉะนั้น”



“ภิกษุทั้งหลาย ทางสองสายคือกามสุขัลลิกานุโยค การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขสายหนึ่ง และอัตตกิลมถานุโยค การทรมานกายให้ลำบากเปล่าสายหนึ่ง อันผู้หวังความเจริญในธรรมพึงละเว้นเสีย

ควรเดินตามทางสายกลาง คือเดินตามอริยมรรคมีองค์แปด คือความเห็นชอบ ความดำริชอบ การเลี้ยงชีพชอบ การทำชอบ การประกอบอาชีพในทางสุจริต ความพยายามในทางที่ชอบ การตั้งสติชอบและการทำสมาธิชอบ”



"ภิกษุทั้งหลาย ความทุกข์ เป็นความจริงประการหนึ่งที่ชีวิตทุกชีวิตจะต้องประสบไม่มากก็น้อย ความทุกข์ที่กล่าวนี้มีอะไรบ้าง

ภิกษุทั้งหลาย ความเกิดเป็นความทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ ความตายก็เป็นความทุกข์ ความแห้งใจ หรือความโศก ความพิไรรำพันจนน้ำตานองหน้า ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ความพลัดพรากจากบุคคล หรือสิ่งของอันเป็นที่รัก ความต้องประสบกับบุคคล หรือสิ่งของอันไม่เป็นที่พอใจ ปรารถนาอะไรมิได้ดังใจหมาย

ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นความทุกข์ที่บุคคลต้องประสบทั้งสิ้น

เมื่อกล่าวโดยสรุป การยึดมั่นในขันธ์ห้า ด้วยตัณหาอุปาทานนั่นเอง เป็นความทุกข์อันยิ่งใหญ่"



"ภิกษุทั้งหลาย เราตถาคตกล่าวว่า ความทุกข์ทั้งมวลย่อมสืบเนื่องมาจากเหตุ ก็อะไรเล่าเป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์นั้น เรากล่าวว่าตัณหาเป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ ตัณหาคือความทะยานอยากดิ้นรน ซึ่งมีลักษณ์เป็นสาม คือ

ดิ้นรนอยากได้อารมณ์ที่น่าใคร่น่าปรารถนา เรียกกามตัณหาอย่างหนึ่ง

ดิ้นรนอยากเป็นนั่นเป็นนี่ เรียกภวตัณหาอย่างหนึ่ง

ดิ้นรนอยากผลักสิ่งที่มีอยู่แล้วเป็นแล้ว เรียกวิภวตัณหาอย่างหนึ่ง

นี่แลคือสาเหตุแห่งความทุกข์ขั้นมูลฐาน

ภิกษุทั้งหลาย การสลัดทิ้งโดยไม่เหลือซึ่งตัณหาประเภทต่างๆ ดับตัณหาคลายตัณหาโดยสิ้นเชิง นั่นแลเราเรียกว่านิโรธ คือความดับทุกข์ได้”



“ภิกษุทั้งหลาย ปัญหาที่เผชิญอยู่เบื้องหน้าของทุกๆ คน คือ ปัญหา เรื่องทุกข์และความดับทุกข์ มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายถูกความทุกข์เสียบทั้งทางกายและทางใจ อุปมาเหมือนผู้ถูกยิงด้วยลูกศรซึ่งกำซาบด้วยยาพิษ แล้วญาติมิตรเห็นเข้าเกิดความกรุณาจึงพยายามช่วยถอนลูกศรนั้น

แต่บุรุษผู้โง่เขลาบอกว่า ต้องไปสืบให้ได้เสียก่อน ว่าใครเป็นคนยิงและยิงมาจากทิศไหน ลูกศรทำด้วยไม้อะไร แล้วจึงจะค่อยมาถอนลูกศรออก ภิกษุทั้งหลาย ! บุรุษผู้นั้นจะต้องตายเสียก่อนเป็นแน่แท้

ความจริงเมื่อถูกยิงแล้วหน้าที่ของเขาก็คือควรพยายามถอนลูกศรออกเสียทันที ชำระแผลให้สะอาด แล้วใส่ยาและรักษาแผลให้หายสนิท หรืออีกอุปมาหนึ่งเหมือนบุคคลที่ไฟไหม้อยู่บนศีรษะ ควรรีบดับเสียโดยพลัน ไม่ควรเที่ยววิ่งหาคนผู้เอาไฟมาเผาศีรษะตนทั้งๆ ที่ไฟลุกไหม้อยู่”



ภิกษุทั้งหลาย สังสารวัฏนี้เต็มไปด้วยเพลิงทุกข์นานาประการโหมให้ร้อนอยู่โดยทั่ว สัตว์ทั้งหลายยังวิ่งอยู่ในกองทุกข์แห่งสังสารวัฏ ใครเล่าจะเป็นผู้ดับ ถ้าทุกคนไม่ช่วยกันดับทุกข์แห่งตน

อุปมาเหมือนบุรุษสตรีผู้รวมกันอยู่ในบริเวณกว้างแห่งหนึ่ง และต่างคนต่างถือดุ้นไฟใหญ่อันไฟลุกโพลงอยู่ทั่ว แล้วต่างคนต่างก็วิ่งวนกันอยู่ในบริเวณนั้น และร้องกันว่า ร้อน ร้อน

ภิกษุทั้งหลาย ครานั้นมีบุรุษผู้หนึ่งเป็นผู้ฉลาดร้องบอกให้ทุกๆ คน ทิ้งดุ้นไฟในมือของตนเสีย ผู้ที่ยอมเชื่อทิ้งดุ้นไฟก็ได้ประสบความเย็น ส่วนผู้ไม่เชื่อ ก็ยังคงวิ่งถือดุ้นไฟพร้อมด้วยร้องตะโกนว่า ร้อน ร้อน อยู่นั่นเอง ภิกษุทั้งหลาย ! เราตถาคตได้ทิ้งดุ้นไฟแล้ว และร้องบอกให้เธอทั้งหลายทิ้งเสียด้วย

ดุ้นไฟที่กล่าวถึงนี้ คือกิเลสทั้งมวล อัน เป็นสิ่งที่เผาลนสัตว์ให้เร่าร้อนกระวนกระวาย”



“ภิกษุทั้งหลาย อายตนะภายในหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อายตนะภายนอกหก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์ เป็นของร้อน ร้อนเพราะไฟ คือ ราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง





ธรรมชาติของจิต

ภิกษุทั้งหลาย เราตถาคตไม่พิจารณาเห็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะใดๆ ที่จะครอบงำรัดตรึงใจของบุรุษ ได้มากเท่ารูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะแห่งสตรี

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่พิจารณาเห็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะใดๆ ที่สามารถครอบงำรัดตรึงใจของสตรี ได้มากเท่ารูปเสียง กลิน รส และ โผฏฐัพพะแห่งบุรุษ”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย กามคุณนี้เรากล่าวว่าเป็นเหยื่อแห่งมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร เป็นกำลังพลแห่งมาร ภิกษุผู้ปรารถนาจะประหารมาร พึงสลัดเหยื่อแห่งมาร ขยี้พวงดอกไม้แห่งมารและทำลายกำลังพลแห่งมารเสีย

ภิกษุทั้งหลาย เราเคยเยาะเย้ยกามคุณ ณ โพธิมณฑลในวันที่เราตรัสรู้นั้นเองว่า ดูก่อนกาม เราได้เห็นต้นเค้าของเจ้าแล้ว เจ้าเกิดความดำริคำนึงถึงนั่นเอง เราจักไม่ดำริถึงเจ้าอีก ด้วยประการฉะนี้ กามเอ๋ย เจ้าจะเกิดขึ้นอีกไม่ได้”





"ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้เป็นสิ่งที่ดิ้นรนกวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามได้ยาก ผู้มีปัญญาพึงพยายามทำจิตนี้ให้หายดิ้นรน ให้เป็นจิตตรงเหมือนช่างศรดัดลูกศรให้ตรงฉะนั้น ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้คอยแต่จะกลิ้งเกลือกลงไปคลุกเคล้ากับกามคุณ เหมือนปลาซึ่งเกิดในน้ำถูกนายพรานเบ็ดยกขึ้นจากน้ำแล้ว คอยแต่จะดิ้นรนไปในน้ำอยู่เสมอ ผู้มีปัญญาพึงพยายามยกจิตขึ้นจากการอาลัยในกามคุณ ให้ละบ่วงมารเสีย"



"ภิกษุทั้งหลาย ธรรมชาติของจิตเป็นสิ่งดิ้นรนกลับกลอกง่าย บางคราวปรากฏเหมือนช้างตกมัน ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเอาสติเป็นขอสำหรับเหนี่ยวรั้งช้าง คือจิตที่ดิ้นรนนี้ให้อยู่ในอำนาจ

บุคคลผู้มีอำนาจมากที่สุดและควรแก่การสรรเสริญนั้น คือผู้ที่สามารถเอาตนของตนเองไว้ในอำนาจได้ สามารถชนะตนเองได้ ผู้ชนะตนได้ชื่อว่าเป็นยอดนักรบในสงคราม เธอทั้งหลายจงเป็นยอดนักรบในสงครามเถิด อย่าเป็นผู้แพ้เลย"



"ภิกษุทั้งหลาย จิตใจที่ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรมคือ นินทาสรรเสริญนั้น เป็นจิตใจที่ประเสริฐยิ่ง ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่มนุษย์นี้ผู้ใด ฝึกตนให้เป็นคนอดทนต่อคำล่วงเกินของผู้อื่นได้ จัดว่าเป็นผู้ประเสริฐสุด ม้าอัสดร ม้าสินธพ พญาช้างตระกูลมหาราช ที่ได้รับการฝึกดีแล้ว แต่บุคคลที่ฝึกตนดีแล้วยังประเสริฐยิ่งกว่าสัตว์เหล่านั้น



"ภิกษุทั้งหลาย ผู้อดทนต่อคำกล่าวล่วงเกินของผู้สูงกว่า ก็เพราะความกลัว อดทนต่อคำล่วงเกินของผู้เสมอกันเพราะเห็นว่าพอสู้กันได้ แต่ผู้ใดอดทนต่อคำล่วงเกินของผู้ซึ่งด้อยกว่าตนได้ เราเรียกความอดทนนั้นว่าสูงสุด

ผู้มีความอดทน มีเมตตา ย่อมเป็นผู้มีลาภ มียศอยู่เป็นสุข เป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เปิดประตูแห่งความสุขความสงบได้โดยง่าย สามารถปิดมูลเหตุแห่งการทะเลาะวิวาทเสียได้ คุณธรรมทั้งมวล มีศีลและสมาธิเป็นต้น ย่อมเจริญงอกงามแก่ผู้มีความอดทนทั้งสิ้น ภิกษุทั้งหลาย! เมตตากรุณาเป็นพรอันประเสริฐในตัวมนุษย์"



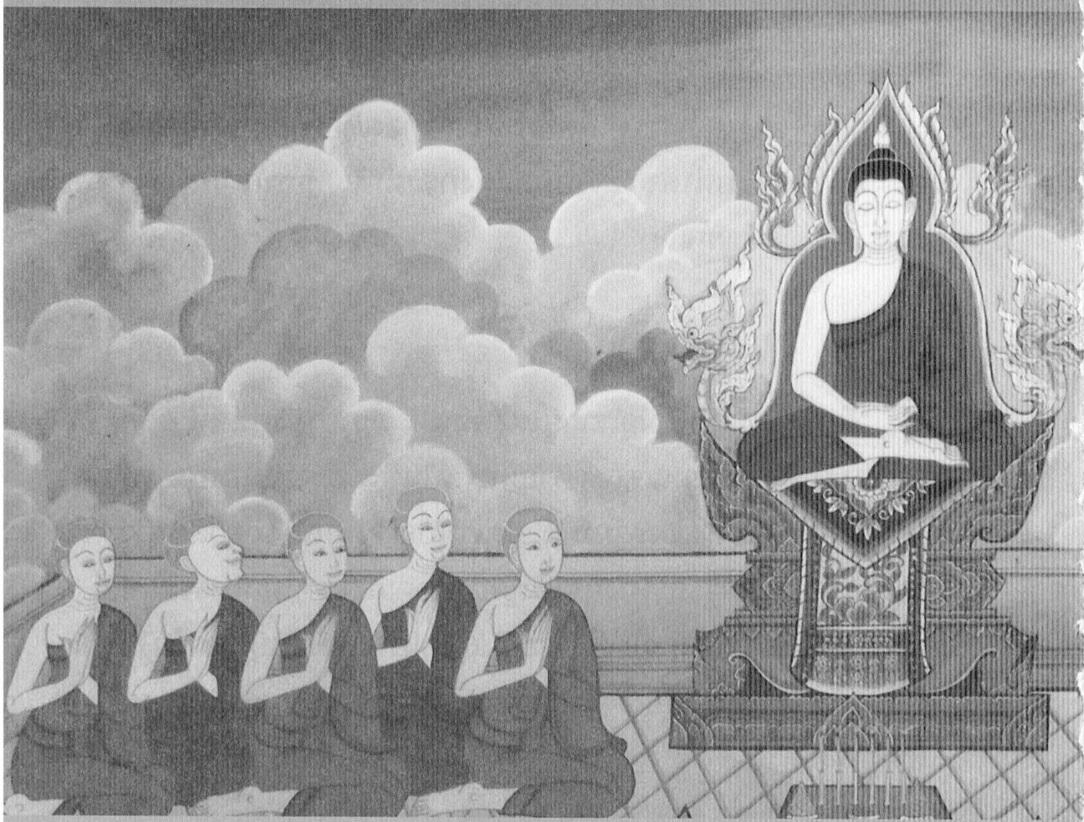
“ภิกษุทั้งหลาย คฤหัสถ์ผู้ยังบริโภคกามเกียจคร้านหนึ่ง พระราชาทรงประกอบกรณียกิจ โดยมิได้พิจารณาโดยรอบคอบถี่ถ้วนเสียก่อนหนึ่ง บรรพชิตไม่สำรวมหนึ่ง ผู้อ้างตนว่าเป็นบัณฑิตแต่มักโกรธหนึ่ง สี่จำพวกนี้ไม่ดีเลย

ภิกษุทั้งหลาย กรรมอันใดที่ทำไปแล้วต้องเดือดร้อนใจภายหลัง ต้องมีหน้าชุ่มด้วยน้ำตา เสวยผลแห่งกรรมนั้น ตถาคตกล่าวว่ากรรมนั้นไม่ดีควรเว้นเสีย”



“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเราอยู่ในวัยหนุ่ม มีเกศายังดำสนิท ถูกแวดล้อมด้วยสตรีล้วนแต่สะคราญตา เป็นที่น่าปรารถนาของบุรุษเพศผู้ยังตัดอาลัยในบ่วงกามมิได้ แต่เราเบื่อหน่ายในโลกียวิสัย จึงสละสมบัติบรมจักรและนางผู้จำเริญตา ออกแสวงหาโมกขธรรมแต่เดียวดาย เที่ยวไปอย่างไม่มีอาลัย ปลอดโปร่งเหมือนบุคคลที่เป็นหนี้แล้วพ้นจากหนี้ เคยถูกคุมขังแล้วพ้นจากที่คุมขัง เคยเป็นโรคแล้วหายจากโรค







ความรัก ความร้าย

หลังจากท่องเที่ยวอยู่เดียวดายและทำความเพียรอย่างเข้มงวด ไม่มีใครจะทำได้ยิ่งกว่า อยู่เป็นเวลา ๖ ปี เราก็ได้ประสบชัยชนะอย่างใหญ่หลวงในชีวิต ได้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ สงบเยือกเย็นถึงที่สุด ล่วงพ้นบ่วงแห่งมารทั้งปวง ทั้งที่เป็นทิพย์และเป็นของมนุษย์ มารและธิดามาร คือนางตัณหา นางราคะ และนางอรดี ได้พยายามยั่วยวนเราด้วยวิธีต่างๆ เพื่อให้เราตกอยู่ในอำนาจ แต่เราก็หาสนใจใยดีไม่ ในที่สุดพวกนางก็ถอยหนีไปเอง เราชนะมารอย่างเด็ดขาด จนมีนามก้องโลกว่า "ผู้พิชิตมาร"



"ภิกษุทั้งหลาย ชีวิตนี้เริ่มต้นด้วยเรื่องที่น่าละอาย ทรงตัวอยู่ด้วยเรื่องที่ยุ่งยากสับสน และจบลงด้วยเรื่องเศร้า

อนึ่งชีวิตนี้เริ่มต้นและจบลงด้วยเสียงคร่ำครวญ เมื่อลืมตาขึ้นดูโลกเป็นครั้งแรก เราร้องไห้ และเมื่อจะหลับตาลาโลกเราก็ร้องไห้อีก หรืออย่างน้อยก็เป็นสาเหตุให้คนอื่นหลั่งน้ำตา เด็กร้องไห้พร้อมด้วยกำมือแน่น เป็นสัญญูลักษณ์ว่าเขาเกิดมาเพื่อจะหน่วงเหนี่ยวยึดถือ

แต่เมื่อจะหลับตาลาโลกนั้น ทุกคนแบมือออกเหมือนจะเตือนให้ผู้อยู่เบื้องหลังสำนึกและเป็นพยานว่า เขามิได้เอาอะไรไปด้วยเลย"



"ภิกษุทั้งหลาย ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจนั้น เป็นเรื่องทรมานยิ่ง และเรื่องที่จะบังคับมิให้พลัดพราก ก็เป็นสิ่งสุดวิสัย ทุกคนจะต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง"



"ภิกษุทั้งหลาย ความรักเป็นความร้าย ความรักเป็นสิ่งทารุณและเป็นเครื่องทำลายความสุขของปวงชน ทุกคนต้องการความสมหวังในชีวิตรัก แต่ความรักไม่เคยให้ความสมหวังแก่ใครถึง ครึ่งหนึ่งแห่งความต้องการ ยิ่งความรักที่ฉาบทาด้วยความเสน่หาด้วยแล้วยิ่งเป็นพิษแก่จิตใจทำให้ทุรนทุรายดิ้นรนไม่รู้จักจบสิ้น

ความสุขที่เกิดจากความรักนั้น เหมือนความสบายของคนป่วยที่ได้กินของแสลง เธอทั้งหลายอย่าพอใจในความรักเลย เมื่อหัวใจยึดไว้ด้วยความรัก หัวใจนั้นจะสร้างความหวังขึ้นอย่างเจิดจ้า แต่ทุกครั้งที่เราหวัง ความผิดหวังก็จะรอเราอยู่"





"ภิกษุทั้งหลาย อย่าหวังอะไรให้มากนัก จงมองดูชีวิตอย่างผู้ช่ำชอง อย่าวิตกกังวลอะไรล่วงหน้า ชีวิตนี้เหมือนเกลียวคลื่นซึ่งก่อตัวขึ้นแล้วม้วนเข้าหาฝั่ง และแตกกระจายเป็นฟองฝอย จงยืนมองดูชีวิตเหมือนคนผู้ยืนอยู่บนฝั่งมองดูเกลียวคลื่นในมหาสมุทรฉะนั้น"



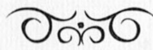
"ภิกษุทั้งหลาย มนุษย์ทั้งหลายผู้ยังมีอวิชชาเป็นฝ้าบังปัญญาจักษุนั้น เป็นเสมือนทารกน้อย ผู้หลงเข้าไปในป่าใหญ่อันรกทึบ ซึ่งเต็มไปด้วยอันตรายน่าหวาดเสียว และว้าเหว่เงียบเหงา

มนุษย์ส่วนใหญ่แม้จะร่าเริงแจ่มใสอยู่ในหมู่ญาติและเพื่อนฝูง แต่ใครเล่าจะทราบว่าภายในส่วนลึกแห่งหัวใจ เขาจะว้าเหว่และเงียบเหงาสักปานใด ถ้าทุกคนซึ่งกำลังว้าเหว่ ไม่แน่ใจว่าจะยึดเอาอะไรเป็นหลักที่แน่นอนของชีวิต"



"ภิกษุทั้งหลาย ธรรมเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์ ไม่ว่าเขาจะอยู่ในเพศใดภาวะใด การกระทำที่นึกขึ้นภายหลังแล้วต้องเสียใจนั้นควรเว้นเสีย เพราะฉะนั้น แม้จะประสบความทุกข์ยากลำบากสักปานใด ก็ต้องไม่ทิ้งธรรม

มนุษย์ที่ยังมีอาสวะอยู่ในใจนั้น ย่อมจะมีวันพลั้งเผลอประพฤติผิดธรรมไปบ้าง เพราะยังมีสติไม่สมบูรณ์ แต่เมื่อได้สติภายหลังแล้วก็ต้องตั้งใจประพฤติธรรมสั่งสมความดีกันใหม่ ยิ่งพวกเรานักบวชด้วยแล้ว จำเป็นต้องมีอุดมคติ การตายด้วยอุดมคตินั้นมีค่ากว่าการเป็นอยู่โดยไร้อุดมคติ”



“ภิกษุทั้งหลาย ธรรมดาว่าไม้จันทน์ แม้จะแห้งก็ไม่ทิ้งกลิ่น อัศวินก้าวลงสู่สงครามก็ไม่ทิ้งลีลา อ้อยแม้เข้าสู่หีบยนต์แล้วก็ไม่ทิ้งรสหวาน บัณฑิตแม้ประสบทุกข์ก็ไม่ทิ้งธรรม”



“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายได้สละเพศฆราวาสมาแล้วซึ่งเป็นการเสียสละที่ยิ่งใหญ่ ยากที่ใครๆ จะสละได้ ขอให้เธอเสียสละต่อไปเถิด และสละให้ลึกกว่านั้น คือไม่สละแต่เพียงเพศอย่างเดียว แต่จงสละความรู้สึกอันจะเป็นข้าศึกต่อเพศเสียด้วย





๑๐
อานิสงส์ของทาน

เธอเคยฟังสุภาษิตอันกินใจยิ่งมาแล้วมิใช่หรือ บุคคลร้อยคน หาคนกล้าได้หนึ่งคน บุคคลพันคน หาคนเป็นบัณฑิตได้หนึ่งคน บุคคลแสนคน หาคนพูดความจริงได้เพียงหนึ่งคน ส่วนคนที่เสียสละได้ทุกสิ่งทุกอย่างนั้น ไม่ทราบว่าจะมีหรือไม่ คือไม่ทราบว่าจะหาในบุคคลจำนวนเท่าไร จึงจะพบได้หนึ่งคน”



“ภิกษุทั้งหลาย ข้าวเปลือก ทรัพย์ เงินทองหรือของที่บุคคลหวงแหนอย่างใดอย่างหนึ่ง รวมทั้งทาส กรรมกร คนใช้และที่อยู่อาศัย สิ่งอื่นๆ ทั้งหมดนี้บุคคลนำไปไม่ได้ ต้องทอดทิ้งไว้หมด แต่สิ่งที่บุคคลทำ ด้วยกาย วาจา หรือด้วยใจ นั่นแหละที่จะเป็นของเขา เป็นสิ่งที่เขาต้องนำไปเหมือนเงาตามตัว

เพราะฉะนั้นผู้ฉลาดพึงสั่งสมกัลยาณกรรม อันจะนำติดตัวไปสู่สัมปรายภพได้ บุญย่อมเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลาย ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า”



"ภิกษุทั้งหลาย เมื่อไฟไหม้บ้านภาชนะเครื่องใช้อันใดที่เจ้าของนำออกไปได้ ของนั้นก็เป็นประโยชน์แก่เจ้าของ ที่นำออกไม่ได้ ก็ถูกไฟไหม้วอดวายอยู่ ณ ที่นั้นเองฉันใด คนในโลกนี้ถูกไฟคือความแก่ ความตายไหม้อยู่ก็ฉันนั้น

คนผู้ฉลาดย่อมนำของออกด้วยการให้ทาน ของที่บุคคลให้แล้วชื่อว่านำออกดีแล้ว มีความสุขเป็นผล ส่วนของที่ยังไม่ได้ให้หาเป็นเช่นนั้นไม่ แต่โจรอาจขโมยเสียบ้าง ไฟอาจจะไหม้เสียบ้าง อีกอย่างหนึ่งเมื่อความตายมาถึงเข้า บุคคลย่อมสละทรัพย์สมบัติและแม้สรีระของตนไว้ นำไปไม่ได้เลย

ผู้มีปัญญารู้ความจริงข้อนี้แล้ว พึงบริโภคใช้สอย พึงให้เพื่อสงเคราะห์ผู้อื่น เมื่อได้ให้บริโภคตามสมควรแล้ว เป็นผู้ไม่ถูกติเตียน ย่อมเข้าสู่ฐานะอันประเสริฐ"



"ภิกษุทั้งหลาย ความตระหนี่ลาภเป็นความโง่เขลา เหมือนชาวนาที่ตระหนี่ ไม่ยอมหว่านพันธุ์ข้าวลงในนา เขาเก็บพันธุ์ข้าวเปลือกไว้จนเน่าและเสีย ไม่สามารถจะปลูกได้อีก ข้าวเปลือกที่หว่านลงแล้วหนึ่งเมล็ดย่อมให้ผลหนึ่งรวงฉันใด ทานที่บุคคลทำแล้วก็ฉันนั้นย่อมมีผลมากผลไพศาล



การรวบรวมทรัพย์ไว้โดยมิได้ใช้สอยให้เป็นประโยชน์ ทรัพย์นั้นจะมีคุณแก่ตนอย่างไร เหมือนผู้มีเครื่องประดับอันวิจิตรตระการตาแต่หาได้ประดับไม่ เครื่องประดับนั้นจะมีประโยชน์อะไร รังแต่จะก่อความหนักใจในการเก็บรักษา”



“ภิกษุทั้งหลาย นกชื่อมาหะกะชอบเที่ยวไปตามซอกเขาและที่ต่างๆ มาจับต้นเลียบที่มีผลสุกแล้วว่า ของกู ของกู ในขณะที่มันร้องอยู่นั่นเอง หมู่นกเหล่าอื่นที่บินมากินผลเลียบตามต้องการแล้วจากไป นกมาหะกะ ก็ยังคงร้องว่า ของกู ของกู อยู่นั่นเอง

ข้อนี้ฉันใด บุคคลบางคนในโลกนี้ก็ฉันนั้น รวบรวมสะสมทรัพย์ไว้มากมาย แต่ไม่สงเคราะห์ญาติตามที่ควร ทั้งมิได้ใช้สอยเองให้ผาสุก มัวเฝ้ารักษาและภูมิใจว่าของเรามี ของเรามี ดังนี้ เมื่อเขาประพฤติอยู่เช่นนี้ ทรัพย์สมบัติย่อมเสียหายไป ทรุดโทรมไปด้วยเหตุต่างๆ มากหลาย เขาก็คงคร่ำครวญอยู่อย่างเดิมนั่นเอง และต้องเสียใจในของที่เสียไปแล้ว

เพราะฉะนั้น ผู้ฉลาดหาทรัพย์ได้แล้วพึงสงเคราะห์คนที่ควรสงเคราะห์มีญาติ เป็นต้น”



"ภิกษุทั้งหลาย ทรัพย์ของคนไม่ดีนั้น ไม่สู้อำนวยประโยชน์แก่ใคร เหมือนสระโบกขรณีอันตั้งอยู่ในที่ไม่มีมนุษย์ แม้จะใสสะอาด จืดสนิท เย็นดี มีท่าลงสะดวก น่ารื่นรมย์ แต่มหาชนก็หาได้ดื่ม อาบ หรือใช้สอยตามต้องการไม่ น้ำนั้นมีอยู่อย่างไร้ประโยชน์ ทรัพย์ของคนตระหนี่ก็ฉันนั้น ไม่อำนวยประโยชน์สุขแก่ใครๆ เลย รวมทั้งตัวเขาเองด้วย

ส่วนคนดีเมื่อมีทรัพย์แล้วย่อมบำรุงมารดา บิดา บุตร ภรรยา บ่าวไพร่ให้เป็นสุข บำรุงสมณพราหมณาจารย์ให้เป็นสุข เปรียบเหมือนสระโบกขรณีอันอยู่ไม่ไกลจากบ้านหรือนิคม มีท่าลงเรียบร้อย สะอาดเยือกเย็น น่ารื่นรมย์ มหาชนย่อมได้อาศัยนำไปอาบ ดื่มและใช้สอยตามต้องการ โภคทรัพย์ของคนดีย่อมเป็นดังนี้ หาอยู่โดยเปล่าประโยชน์ไม่"



"ภิกษุทั้งหลาย นักกายกรรมผู้มีกำลังมาก คือนักมวยปล้ำผู้มีกำลังมหาศาลนั้น ก่อนที่จะได้กำลังมา เขาก็ต้องออกกำลังไปก่อน การเสียสละนั้น คือการได้มาซึ่งผลอันเลิศในบั้นปลาย ผู้ไม่ยอมเสียสละอะไร ย่อมไม่ได้อะไร





๑๑
อายะสัมปทา

จงดูเถิด มนุษย์ทั้งหลายรดน้ำต้นไม้ที่โคนแต่ต้นไม้นั้นย่อมให้ผลที่ปลาย เธอทั้งหลายจงพิจารณาดูความจริงตามธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งเถิด

คือ แม่น้ำสายใดเป็นแม่น้ำตาย ไม่ไหล ไม่ถ่ายเทไปสู่ที่อื่น หยุดนิ่ง ขังอยู่ที่เดียว แม่น้ำสายนั้นย่อมพลันตื้นเขิน และสกปรกเน่าเหม็นเพราะสิ่งสกปรกลงมามิได้ถ่ายเท นอกจากนี้บริเวณที่ใกล้แม่น้ำสายนั้น จะหาพืชพันธุ์ธัญญาหารที่เขียวสดก็หายาก

แต่แม่น้ำสายใดไหลเอื่อยลงสู่ทะเลหรือแตกสาขาออกไป ไหลเรื่อยไปไม่รู้จักหมดสิ้น คนทั้งหลายได้อาศัยอาบ ดื่ม และใช้สอยตามปรารถนา มันจะใสสะอาดอยู่เสมอไม่มีวันเหม็นเน่าหรือสกปรกได้เลย พืชพันธุ์ธัญญาหาร ณ บริเวณใกล้เคียงก็เขียวสดสวยงาม”



“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ตระหนี่เมื่อได้ทรัพย์แล้วก็กักตุนไว้ไม่ถ่ายเทให้ผู้อื่นบ้างก็เหมือนแม่น้ำตาย ไม่มีประโยชน์อะไรแก่ใคร ส่วนผู้ไม่ตระหนี่ เป็นเหมือนแม่น้ำที่ไหลเอื่อยอยู่เสมอ กระแสน้ำก็ไม่ขาด ทั้งยังเป็นประโยชน์แก่มนุษย์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้น สาธุชน

ได้ทรัพย์แล้วพึงบำเพ็ญตนเสมือนแม่น้ำซึ่งไหลใสสะอาด ไม่พึงเป็นเช่นแม่น้ำตาย”



“ภิกษุทั้งหลาย อายะสัมปทา หรือทาน จะมีผลมากอานิสงส์ไพศาล ถ้าประกอบด้วยองค์หก กล่าวคือ

๑. ก่อนให้ ผู้ให้ก็มีใจก็ผ่องใส ชื่นบาน

๒. เมื่อกำลังให้ จิตใจก็ผ่องใส

๓. เมื่อให้แล้ว ก็มีความยินดี ไม่เสียดาย

๔. ผู้รับเป็นผู้ปราศจากราคะหรือปฏิบัติเพื่อปราศจากราคะ

๕. ผู้รับเป็นผู้ปราศจากโทสะ หรือปฏิบัติเพื่อปราศจากโทสะ

๖. ผู้รับเป็นผู้ปราศจากโมหะ หรือปฏิบัติเพื่อปราศจากโมหะ

ภิกษุทั้งหลาย ทานที่ประกอบด้วยองค์หกนี้แล เป็นการหายากที่จะกำหนดผลแห่งบุญว่ามีประมาณเท่านั้นเท่านี้ อันที่จริงเป็นกองบุญใหญ่ที่นับไม่ได้ ไม่มีประมาณ เหลือที่จะกำหนด เหมือนน้ำในมหาสมุทร ย่อมกำหนดได้โดยยากว่ามีประมาณเท่านั้นเท่านี้



“ภิกษุทั้งหลาย คราวหนึ่งพระเจ้าปเสนทิโกศล ราชาแห่งแคว้นนี้เข้าไปหาตถาคตและถามว่า บุคคลควรจะให้ทานในที่ใด เราตอบว่า ควรให้ในที่ที่เลื่อมใส คือเลื่อมใสบุคคลใดคณะใด ก็ควรให้แก่บุคคลนั้นในคณะนั้น

พระองค์ถามต่อไปว่า ให้ทานในที่ใดจึงจะมีผลมาก

เราตถาคตตอบว่า ถ้าต้องการผลมากแล้วละก็ควรจะให้ทานในท่านผู้มีศีล การให้แก่บุคคลผู้ทุศีล หามีผลมากอย่างนั้นไม่ สถานที่ทำบุญเปรียบเหมือนเนื้อนา เจตนาและไทยทานของทายก เปรียบเหมือนเมล็ดพืช

ถ้าเนื้อนาดีคือบุคคลผู้รับเป็นคนดีมีศีลธรรมและประกอบด้วยเมล็ดพืช คือเจตนาและไทยทานของทายกบริสุทธิ์ ทานนั้นย่อมมีผลมาก

การหว่านลงในนาที่เต็มไปด้วยหญ้าแฝกและหญ้าคา ต้นข้าวย่อมขึ้นได้โดยยากฉันใด การทำบุญในคณะบุคคลผู้มีศีลน้อย มีธรรมน้อยก็ฉันนั้น คือย่อมได้บุญน้อย ส่วนการทำบุญในคณะบุคคลซึ่งมีศีลดี มีธรรมงาม ย่อมจะมีผลมาก เป็นภาวะอันตรงกันข้ามอยู่ดังนี้

เพราะฉะนั้น บุคคลไม่ควรประมาทว่าบุญหรือบาปเพียงเล็กน้อยจะไม่ให้ผล หยาดน้ำที่ไหลลงทีละหยดยังทำให้แม่น้ำเต็มได้ฉันใด การสั่งสมบุญหรือบาปแม้ทีละน้อยก็ฉันนั้น ผู้สั่งสมบุญย่อมเปี่ยมล้นไปด้วยบุญ ผู้สั่งสมบาปย่อมเพียบแปร้ไปด้วยบาป”

“ภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้เราประพฤติมิใช่เพื่อหลอกลวงคน มิใช่เพื่อให้คนทั้งหลายมานับถือ มิใช่เพื่ออานิสงส์ลาภสักการะและความสรรเสริญ มิใช่จุดมุ่งหมายเพื่อเป็นเจ้าลัทธิและแก้ลัทธิอย่างนั้นอย่างนี้ มิใช่เพื่อให้ใครรู้จักว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้



๑๒
พิจารณาสังขาร

ที่แท้พรหมจรรย์นี้เราประพฤติเพื่อสังวระคือความสำรวม เพื่อปหานะคือความละ เพื่อวิราคะคือคลายความกำหนัดยินดี และเพื่อนิโรธะคือความดับทุกข์"



"ภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่เราได้บรรลุแล้วนี้ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต มิใช่วิสัยแห่งสัตว์ คือคิดเอาไม่ได้ หรือไม่ควรลงความเห็นด้วยการเดา แต่เป็นธรรมที่บัณฑิตพอจะรู้ได้"



"ภิกษุทั้งหลาย จงดูกายอันนี้เถิด ฟันหัก ผมหงอก หนังเหี่ยวๆ ยานๆ มีอาการทรุดโทรมให้เห็นอย่างเด่นชัด เหมือนเกวียนที่ชำรุดแล้วชำรุดอีก ได้อาศัยแต่ไม้ไผ่มาซ่อมไว้ ผูกกระหนาบคาบค้ำไว้ จะยืนนานไปได้สักเท่าไร การแตกสลายย่อมจะมาถึงเข้าสักวันหนึ่ง

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงมีธรรมเป็นที่เกาะที่พึ่งเถิด อย่าคิดยึดสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย แม้ตถาคตก็เป็นแต่เพียงผู้บอกทางเท่านั้น"





"ภิกษุทั้งหลาย จงดูกายอันเปื่อยเน่านี้เถิด มันอาดูร ไม่สะอาด มีสิ่งสกปรกไหลเข้าไหลออกอยู่เสมอ ถึงกระนั้นก็ตาม มันยังเป็นที่พอใจปรารถนายิ่งนักของคนผู้ไม่รู้ความจริงข้อนี้ ภิกษุทั้งหลาย ร่างกายนี้ไม่นานนักหรอกคงจะนอนทับถมแผ่นดิน ร่างกายนี้เมื่อปราศจากวิญญาณครองแล้วก็ถูกทอดทิ้งเหมือนท่อนไม้ที่ไร้ค่า อันเขาทิ้งเสียแล้วโดยไม่ใยดี"



"ภิกษุทั้งหลาย อันร่างกายนี้สะสมไว้แต่ของสกปรกโสโครก มีสิ่งปฏิกูลไหลออกจากทวารทั้งเก้า มีช่องหู ช่องจมูก เป็นต้น เป็นที่อาศัยแห่งสัตว์เล็กสัตว์น้อยเป็นป่าช้าแห่งซากสัตว์นานาชนิด เป็นรังแห่งโรค เป็นที่เก็บโรค อุปมาเหมือนถุงหนังซึ่งบรรจุเอาสิ่งโสโครกต่างๆ เข้าไว้แล้วซึมออกมาเสมอๆ

เจ้าของกายจึงต้องชำระล้างขัดถูวันละหลายๆ ครั้ง เมื่อเว้นจากการชำระล้างแม้เพียงวันเดียวหรือสองวัน กลิ่นเหม็นก็ปรากฏเป็นที่รังเกียจ เป็นของน่าขยะแขยง"



"ภิกษุทั้งหลายร่างกายเป็นเหมือนเรือนซึ่งสร้างด้วยโครงกระดูก มีหนังและเลือดเป็นเครื่องฉาบทา ที่มองเห็นเปล่งปลั่งผุดผาดนั้นเป็นแต่เพียงผิวหนังเท่านั้น เหมือนมองเห็นความงามแห่งหีบศพ

แม้ภายนอกจะวิจิตรตระการตาเพียงไร ก็หาพอใจยินดีไม่ เพราะทราบชัดว่าภายในแห่งหีบอันสวยงามนั้นมีสิ่งปฏิกูลพึงรังเกียจ"

"ภิกษุทั้งหลาย อริยมรรคประกอบด้วยองค์แปดเป็นทางอันประเสริฐ สามารถทำให้บุคคลเดินไปตามทางนี้ถึงซึ่งความสุขสงบเย็นเต็มที่ เป็นทางเดินไปสู่อมตะ"



"ภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุหรือใครๆ ก็ตาม พึงอยู่โดยชอบ ปฏิบัติดำเนินตามมรรคอันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์แปดนี้อยู่ โลกก็จะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์"



"ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดเคารพหนักแน่นในพระศาสดา และพระธรรม มีความยำเกรงในสงฆ์ มีความเคารพหนักแน่นในสมาธิ มีความเพียรเป็นเครื่องเผาบาป เคารพในไตรสิกขาและเคารพในปฏิสันถาร การต้อนรับอาคันตุกะ ผู้เช่นนั้นย่อมไม่เสื่อม ดำรงตนอยู่ใกล้พระนิพพาน"



"ภิกษุทั้งหลาย ตราบใดที่พวกเธอยังหมั่นประชุมกันเนืองนิตย์ พร้อมเพียงกันประชุม เคารพในสิกขาบทบัญญัติ ยำเกรงภิกษุผู้เป็นสังฆเถระสังฆบิดร ไม่ยอมตนให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจแห่งตัณหา

พอใจในการอยู่อาศัยเสนาสนะป่า ปรารถนาให้เพื่อนพรหมจารีย์มาสู่สำนักและอยู่เป็นสุข ตราบนั้นพวกเธอจะไม่เสื่อมเลย มีแต่ความเจริญโดยส่วนเดียว"



"ภิกษุทั้งหลาย ตราบใดที่พวกเธอไม่หมกมุ่นกับการงานมากเกินไป ไม่พอใจด้วยการคุยฟุ้งซ่าน ไม่ชอบใจในการนอนมากเกินควร ไม่ยินดีในการคลุกคลีด้วยหมู่คณะ ไม่เป็นผู้ปรารถนาลามก ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจแห่งความปรารถนาชั่ว ไม่คบมิตรเลว ไม่หยุดความเพียรพยายามเพื่อบรรลุคุณธรรมขั้นสูงขึ้นไปแล้ว ตราบนั้นพวกเธอจะไม่มีความเสื่อมเลย มีแต่ความเจริญโดยส่วนเดียว"



"ภิกษุทั้งหลาย วาจาสุภาษิตย่อมไม่มีประโยชน์แก่ผู้ไม่ทำตาม เหมือนดอกไม้ที่มีสีสวย สัณฐานดี แต่หากลิ่นมิได้ แต่วาจาสุภาษิตจะมีประโยชน์อย่างมากแก่ผู้ทำตาม เหมือนดอกไม้ที่มีสีสวย มีสัณฐานงามและมีกลิ่นหอม ภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่เรากล่าวดีแล้วนั้นย่อมไม่มีผลมาก ไม่มีอานิสงส์ไพศาลแก่ผู้ไม่ทำตามโดยเคารพ แต่จะมีผลมาก มีอานิสงส์ไพศาลแก่ผู้กระทำโดยนัยตรงกันข้าม มีการฟังโดยเคารพ เป็นต้น"



"

อานนท์ เมื่อเราล่วงลับไปแล้ว
เธอทั้งหลายอาจคิดว่า
บัดนี้พวกเธอไม่มีศาสดาแล้ว จะว้าเหว่ไร้ที่พึ่ง

อานนท์เอย พึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกันว่า
ขอให้ธรรมวินัยอันนั้น
จงเป็นศาสดาของพวกเธอแทนเราต่อไป
เธอทั้งหลายจงมีธรรมวินัยเป็นที่พึ่ง
อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย

"



“

สายธาร และ ภูเขา
อาจเปลี่ยนไป

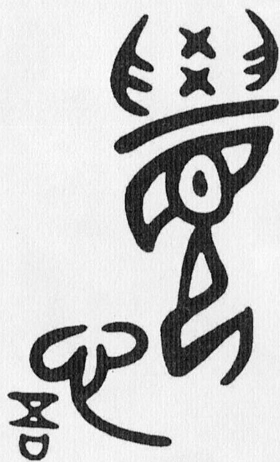
แต่ธรรมชาติเดิมของมนุษย์นั้น
ไม่เคยเปลี่ยน

”



“ รู้ความรู้สึก
เห็นความรู้สึก
ดูอะไรก็ดูเฉยๆ
มันก็อย่างนี้ๆ
ไม่มีทุกข์... ”

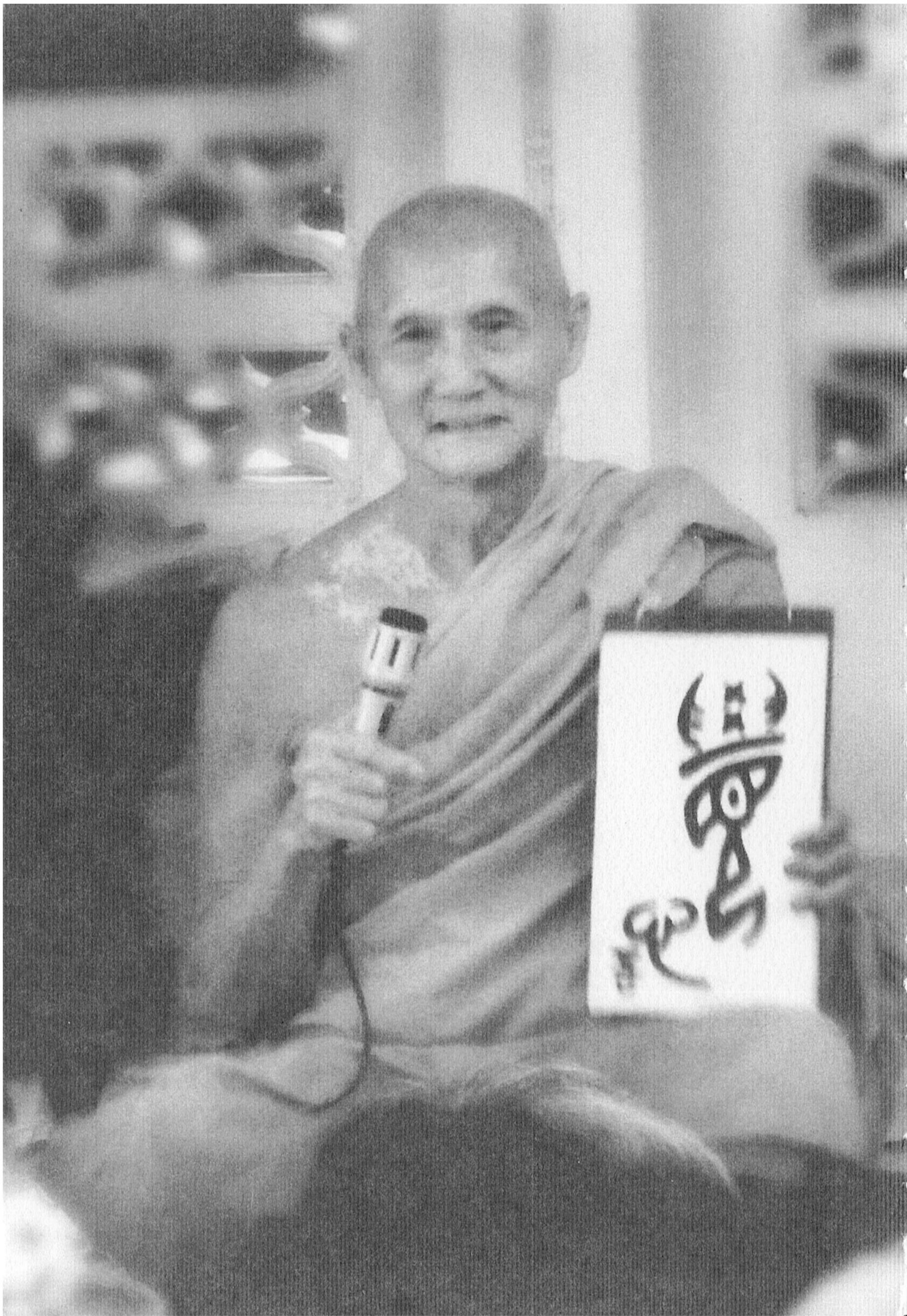




รู้อย่างนี้...

ไม่มีทุกข์

หลวงพ่อสมบูรณ์ ฉตฺตสุวณฺโณ



เริ่มต้น "รู้" อย่างไร
"ปฏิบัติ" อย่างไร

หลวงพ่อไม่ใช่พูดให้ฟัง แต่จะชี้ให้ดู
เราต้องดูไปด้วย ส่วนมาก เราไม่ค่อยได้ดูกายดูใจตัวเอง
ดูแต่ข้างนอก ไม่หันมาดูตัวเองเลย
หลวงพ่อจะชี้ให้รู้จัก ก็ให้รู้จักตัวเอง ดูกาย ดูใจ
ถ้ากายดี ใจดี อะไรๆ ก็ดีไปหมด

มาเน้นเรื่อง **"สติ"** หรือ รู้สึกตัว

ดูความรู้สึก เห็นความรู้สึก

คำว่า **"รู้อย่างไร"**

"ปฏิบัติอย่างไร"

นั่งอยู่อย่างไร ตอนนี้ รู้ไหม

นั่งอย่างไร ...... จึงสบาย

นี่ก็เริ่มรู้ธรรมะแล้วนะ

นั่งถนัดไหม เกร็งเนื้อเกร็งตัวไหม ปวดเมื่อยไหม

นั่งตามสบายเลย นั่งอย่างไร จึงถนัดดี

นั่งอย่างไร ไม่ปวดเมื่อยง่าย

นั่งตัวตรงๆ ขยับแข้งขยับขาให้มันสบาย

รู้ได้ !

นี่ เรียกว่า รู้กาย **รู้สึกทางกาย**

เลือดลมเดินสะดวก เป็นการบำบัดโรคไปในตัว

ทางใจ ก็มาดูความรู้สึก...

หายใจเข้าออก ...... อัดอั้นไหม มีกลั้นไหม

เป็นไปเพื่อไม่อั้น ไม่กลั้น

หายใจเข้าออก ยาวๆ

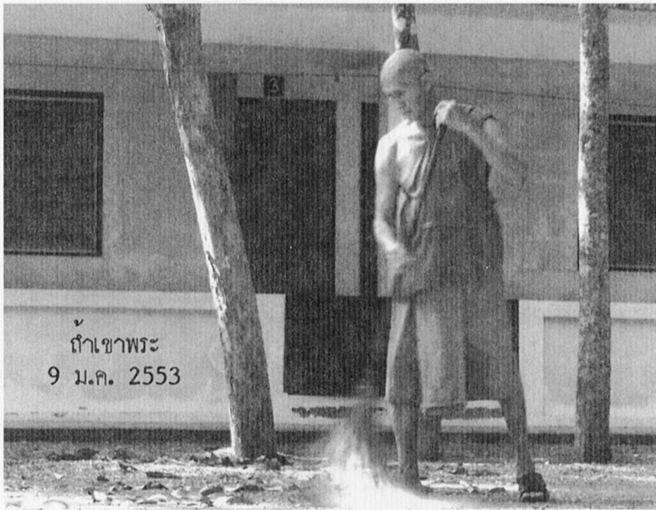
ปล่อยความรู้สึก ปลอดโปร่ง โล่ง เบา

หายใจอย่างไรจึงจะปลอดโปร่ง

หายใจอย่างไร โล่งอกโล่งใจดี

หายใจอย่างไร จึงจะเบาเนื้อเบาตัวดี





หายใจอย่างไร มีชีวิตชีวาดี

หายใจอย่างไร ตื่นเนื้อตื่นตัวดี

รู้จักคลี่คลาย ผ่อนคลาย

ดูให้ต่อเนื่อง ..... ดูให้มันอยู่ตัว......

ตรวจสอบทางกาย ก็ไม่เกร็งเนื้อเกร็งตัว

จิตใจก็ไม่อั้นไม่กลั้น มีให้เราดูเยอะเลย

เป็นไปเพื่อสบาย เป็นไปเพื่อสงบ

ตื่นเนื้อ ตื่นตัว........ไม่อั้นไม่กลั้น

มันอิ่ม มันเต็ม เบิกบาน แจ่มใส

กระปรี้กระเปร่า ร่าเริง คล่องแคล่ว มีชีวิตชีวา

สว่าง สะอาด สงบ

พอเราดูอยู่อย่างนี้ มันจะหยุด

ความรู้สึกมันหยุด

มันหยุดก็ไม่มีความคิดความเห็น
มันเห็นความรู้สึก มีเพียงแต่รู้
รู้....ความรู้สึก
เห็น....ความรู้สึก
ไม่ต้องมีวิพากษ์วิจารณ์ หรือ จินตนาการอะไร
ความรู้สึกหยุด หรือพัก
พักความรู้สึก ไม่มีอะไร
อยากก็ไม่มี ไม่อยากก็ไม่มี
ยินดียินร้าย ..... ไม่มี
จิตใจไม่มีหมกมุ่น ไม่เกาะเกี่ยวกับอะไร

ดูอะไรๆ ก็ดูเฉยๆ เป็นสักว่า สักว่า
ความรู้สึกจะไม่ถูกปรุงแต่ง
ความรู้สึกอย่างนี้ จึงเรียกว่า สงบ
ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องไปละอะไร
รู้อย่างนี้ มันละหมดเลย
มันวาง มันเบา ไม่ไปยึดติดกับอะไร
มันถอนออกจากอะไรๆ เรียกว่า **จิตเป็นอิสระ**

รู้เฉยๆ รู้ เท่านั้นเอง จิตมันหยุดแล้ว มันรู้เลย
รู้ตรงนี้ มันจบ นี่แหละ ธรรมะ



ตาดู หูฟัง อะไร ก็ยังเห็นความรู้สึกอยู่ ไม่มีอะไร
เห็นความรู้สึก มันว่าง
รู้ ตื่น ว่าง
นั่งอยู่ ขยับแข้งขยับขา ก็สบาย
นี่แหละ ความสุข ก็ไม่มีทุกข์
รู้อย่างนี้ ก็ไม่มีทุกข์ เป็นปกติ ธรรมดา
ดูให้ต่อเนื่อง ดูให้มันอยู่ตัว แล้วก็เคลื่อนไหวไป
พลิกมือขึ้นช้าๆ ยังเห็นอยู่
เอาขึ้นมาอย่างนี้ก็ยังเห็น ไม่มีอะไร
ทำช้าๆ ไม่ต้องไปดูมือนะ ดูความรู้สึก ก็ยังไม่มีอะไร

หายใจก็โปร่งเบา ไม่อั้นไม่กลั้น
ถ้าอั้นกลั้น มันยึดแล้ว
รู้ได้ทั้งตัวเลย รู้ได้ นี่แหละ **พุทธะ**
รับรองไม่มีทางเป็นอะไรๆ มันไม่เป็นอะไรทั้งนั้น
เข้าถึงธรรมชาติล้วนๆ หรือ ธรรมชาติบริสุทธิ์
หรือ จิตที่ผ่องแผ้ว ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข นั่นแหละ ยิ่งกว่าสุข
พ้นทุกข์พ้นภาระ จิตใจไม่มีภาระ
มันหมดปัญหา หมดสงสัย แล้วก็เป็นธรรมดาๆ
คนเราเวลาปฏิบัติธรรม มักจะมุ่งให้มันได้อะไรๆ
แต่ไม่เห็นธรรมดาๆ อย่างนี้ คือต้องมีสิ่งที่วิเศษกว่านี้

มันไม่มีอะไรดีกว่านี้ มีแค่นี้แหละ
คอยประคับประคอง เบาๆ มันคอยจะแว๊บออกไป
ถ้าไม่รู้ มันก็เกิด ถ้ารู้ มันก็ดับ
คอยรู้ไว้ รู้ปุ๊บ ดับปั๊บ
ทำให้ต่อเนื่อง ดูไปเรื่อยๆ
ตอนนี้ที่ดูนี่ ไม่มีทุกข์ ไม่มีภาระ ก็พอใจตรงนี้
มันจะไม่คิดที่จะแสวงหาอะไรอีก ไม่มีไป ไม่มีมา
ดูให้ต่อเนื่องเรื่อยๆ

หลวงพ่ออยากจะชี้ให้ดูตรงนี้ ให้รู้จักตรงนี้ รู้ได้
ไม่ใช่เราต้องรู้ มันเป็นภาระแล้ว มันจะหนัก มันจะยึด
ไม่เกร็ง มันจะเบา จะรู้สึกสบาย จะมีความสุข
ความรู้สึกโปร่ง โล่ง เบา กายก็เบา ใจก็เบา
พอเราเผลอไป ต้องกลับมาทบทวนตรงนี้
ถ้าไม่รู้อย่างนี้ แสดงว่าผิดแล้ว
พอมันเผลอ จะเกิดหงุดหงิด ร้อนอกร้อนใจ
เราจะเห็นมันเกิด
ถ้าสติต่อเนื่องจริงๆ เราจะเห็นก่อนเกิด
เหมือนน้ำในโอ่ง มันมีตะกอน



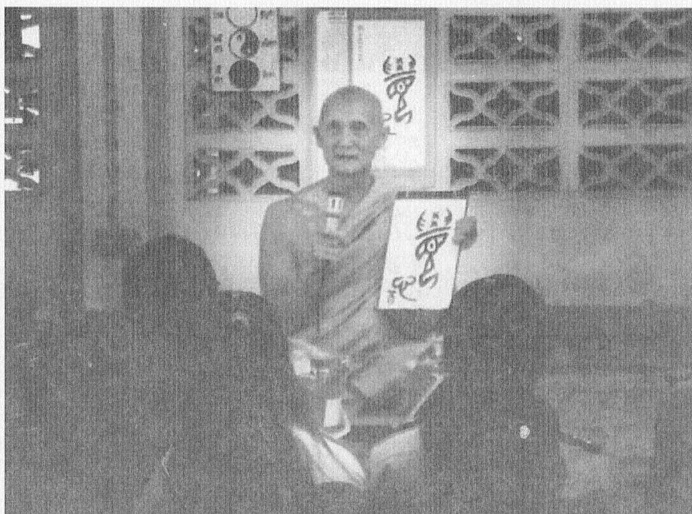
ถ้าเราเอาขันไปจ้วงแรงๆ ตะกอนมันจะขึ้นมาด้วย
ต้องเบาๆ เราจะเห็นตะกอนมันค่อยๆ ฟุ้งขึ้นมา
เหมือนจิตของเรา อารมณ์มันเกิดขึ้นมาอย่างไร
พอเรารู้เท่านั้น มันจะสิ้นไป นี่แหละญาณ

ญาณ แปลว่า สิ้นไป สิ้นไปซึ่งอาสวะ

พอเราเห็นชินๆ เห็นตรงนี้ชินๆ หมดเลย
ไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรดับ หมดกิจ เสร็จกิจ
กิจอื่นก็ไม่มีอีกแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว
ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายแล้ว ความเกิดอีกไม่มีแล้ว
เอาอะไรไปเกิด

ถ้าถามว่าตายแล้วไปไหน ก็ดูตรงนี้
มันก็ไม่มีอะไรเกิด มีเพียงแต่รู้ รู้แล้วก็เห็นความเป็นไป
ตายก็ไม่มี ก็เห็นเพียงความเป็นไป
มันเจ็บมันปวด ก็เห็นมันเจ็บมันปวด
ก็ดู ก็เฉยต่อความเจ็บความปวด
แต่ก็เป็นไปแบบสบาย ดูแบบสบายๆ หรือดูแบบเฉยๆ

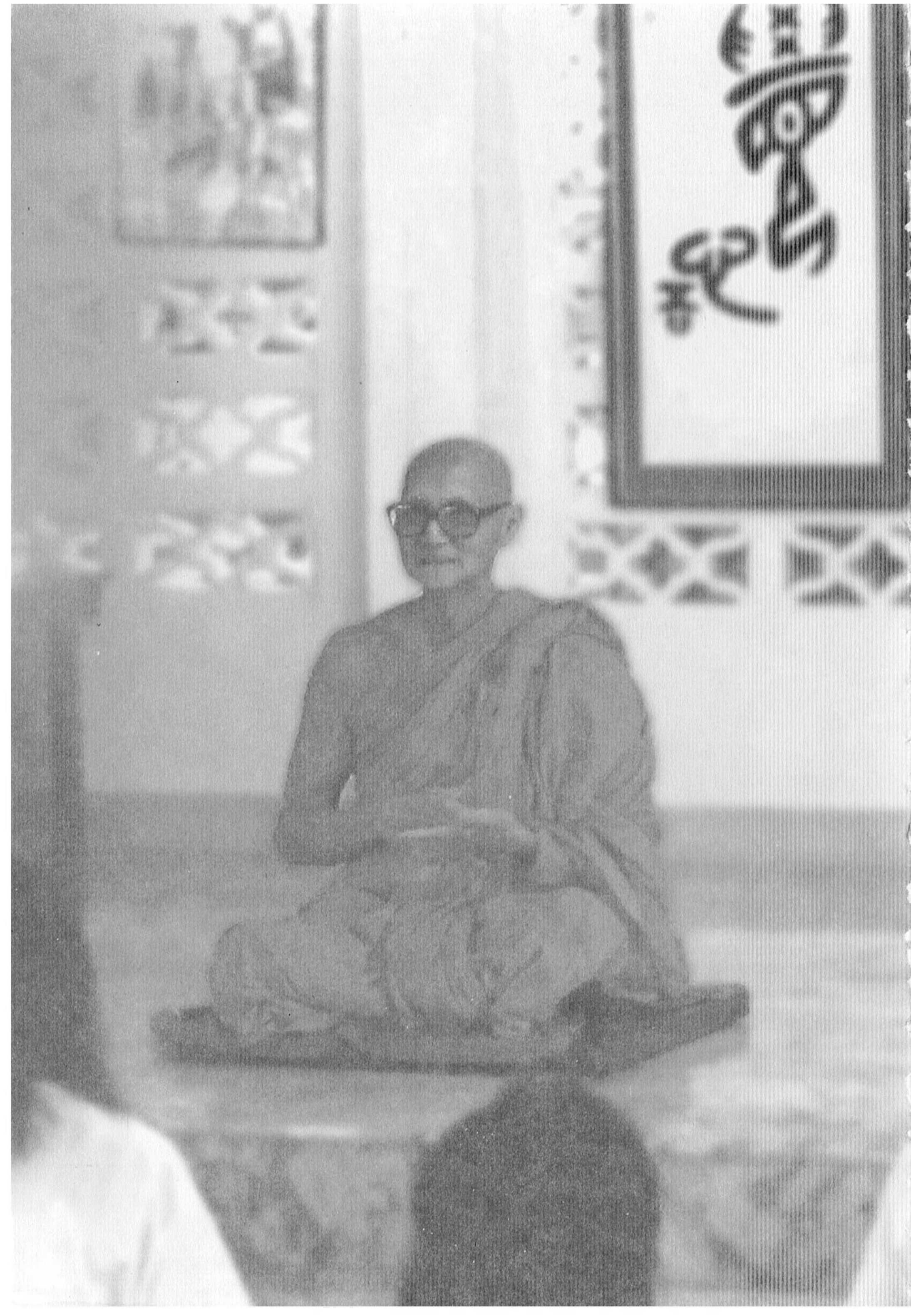
สบายหรือไม่สบายเราก็เฉยได้
อยู่เหนืออะไรหมด โลกุตตรธรรม คืออยู่เหนือโลก
มันไม่ยาก แต่ทำให้ต่อเนื่อง ต้องใช้เวลา
ถ้ายังไม่ต่อเนื่อง ก็ต้องมาเจริญสติ จึงเรียกว่า มาฝึกสติ



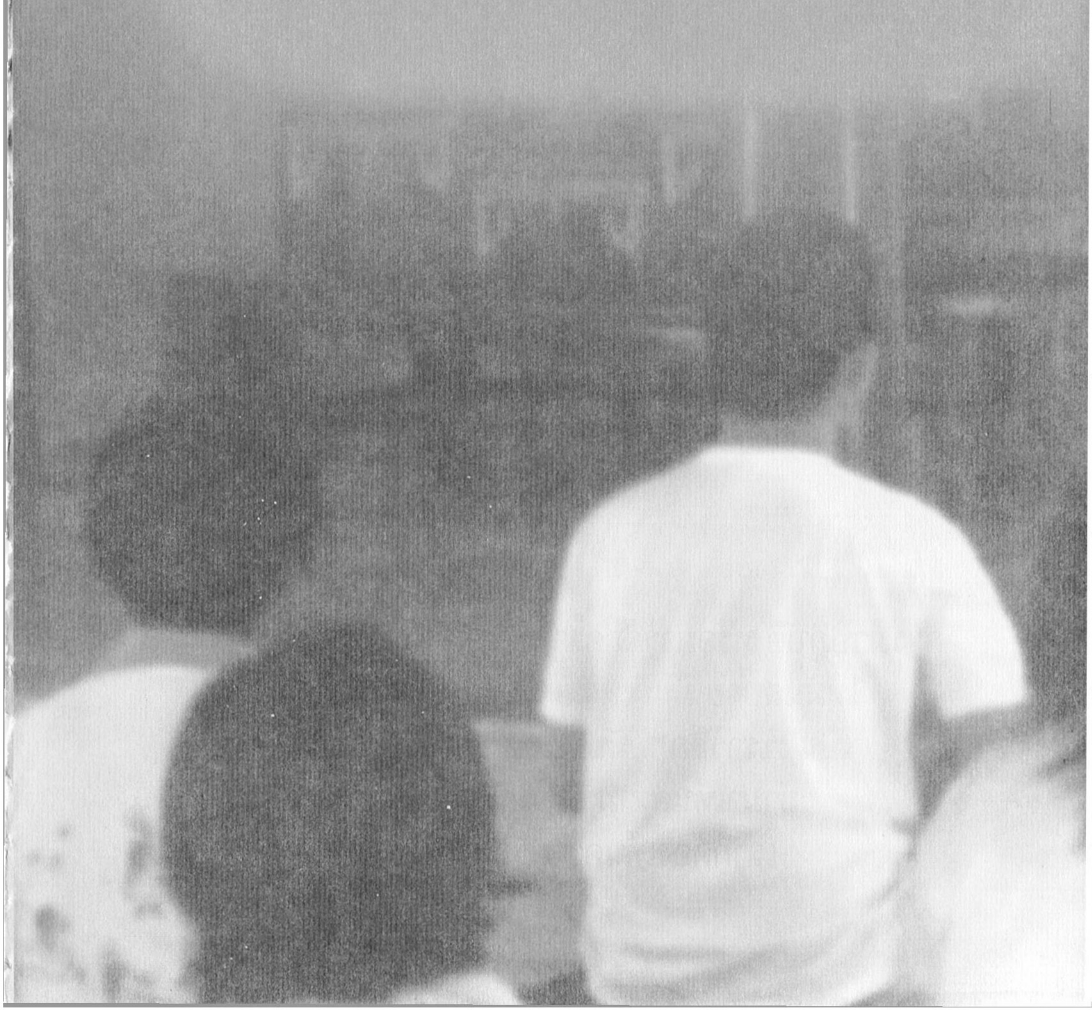
ที่เราเห็นความรู้สึก นั่นแหละ มีสติ
เป็น สัมมาสติ
เพราะมันปล่อย มันวาง มันเบา ถ้าไม่รู้อย่างนี้มันหนัก
รับรอง ติดตามหลวงพ่อไม่นานเลย
ต้องมาเน้นมาย้ำตรงนี้บ่อยๆ ให้มันรู้ตรงนี้ เห็นตรงนี้

ถ้าเราเห็นความรู้สึก มันจะหยุด มันหยุด มันว่าง
มันปล่อย มันวาง มันไม่ติดไม่ยึด... ต้องรู้จักอันนี้
แล้วเราไปอยู่กับอะไรๆ ก็ได้
มันจะไม่ยึดติด มาเห็นจิตใจของเรา

หลวงพ่อสมบูรณ์ ฉตฺตสุวณฺโณ



ไม่ต้องมีเจตนาอะไร
เคลื่อนมือไปอย่างนี้ๆ ก็รู้อย่างนี้ๆ
รู้ได้! ... แค่รู้! ...
รู้ให้เป็นไปอย่างไรก็ได้
สบายไหม... สบายทันที
ผ่อนคลายไหม... ผ่อนคลายทันที
สงบไหม... สงบทันที

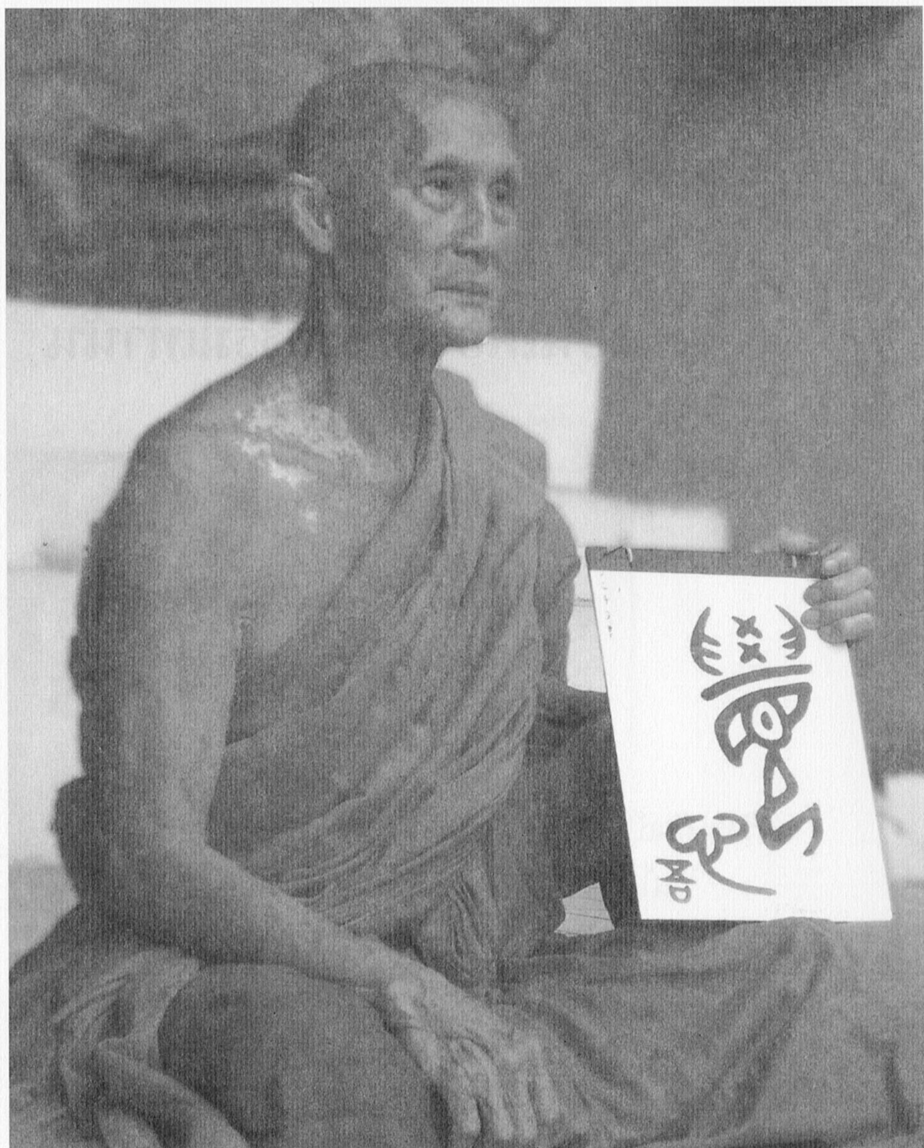




การมาปฏิบัติ หรือมารู้จักความรู้สึก หรือมาทำความรู้สึก
ให้มันสบาย มันก็สบาย แต่ทีนี้มันจะไม่เที่ยง
เป็น "เรารู้สึก" มันจะแปรปรวนอยู่เรื่อยๆ
ถ้ามาเห็นความรู้สึก มันจะหยุดเลย
เราก็ต้องเห็นความรู้สึก "หยุด"

จริง ๆ มันเป็นธรรมชาติ
เป็นเพียงภาวะธรรมเท่านั้น

จริงๆ มันเป็นธรรมชาติ เป็นเพียงสภาวธรรมเท่านั้น
มันไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นเพียงความรู้สึก
หรือ ภาวะของความรู้สึก
อยู่ในกายของเรานี่เอง และตัวรู้อีกตัวหนึ่ง
ถึงให้มาดูความรู้สึก **ตัวใหญ่นี้ หมายถึง ตัวความรู้สึก**
ตัวข้างล่าง หมายถึง ให้มาดูความรู้สึก



"ดู" ความรู้สึก จึง "เห็น" ความรู้สึก
ผู้รู้ก็เห็นความรู้สึกอันนี้ จึงเขียนภาพนี้ขึ้นมา
พอเห็นความรู้สึก จึงเห็นว่าเป็นธรรมชาติ
หรือเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา

ส่วนมากคนเรา เป็น " เรารู้สึก "
เลยเข้าใจว่า ตัวความรู้สึกนี่เป็นตัวเรา
เรารู้สึกยินดี เรารู้สึกยินร้าย เรารู้สึกเป็นทุกข์เป็นสุข
นี่เราก็มาหลง หลงความรู้สึกอันนี้ เราไม่รู้จักความรู้สึกอันนี้
มันจะซับซ้อนหน่อย ความรู้สึกตัวนี้
ธรรมดามันจะเฉยๆ แต่ถ้าเป็นเรารู้สึก จะถูกปรุงแต่งเลย
ตัวรู้สึก (ตัวใหญ่) นี่ก็หมายถึง ตัวความรู้สึก
เวลากระทบสัมผัสต่างๆ มันเพียง รู้เท่านั้นเอง

รู้แล้ว ก็จะไม่มี ไม่มียินดียินร้าย
สงบ ไม่สงบ พอใจ ไม่พอใจ มันจะไม่มี
ถ้าเป็นเรารู้สึก มันจะมีทันทีเลย เกิดโลภะ โทสะ โมหะ
โมหะ แปลว่า ไม่รู้ความจริง
ไม่รู้ความจริงว่าตัวนี้น่ะ มันเป็นธรรมชาติ เป็นความรู้สึก
ไม่ใช่ตัวเรา ต้องให้เห็นอย่างนี้ว่า ไม่ใช่ตัวเรา
มันเป็นเพียง "ความรู้สึก" สักว่าเป็นความรู้สึก
ถ้าเป็น "เรารู้สึก" มันจะปรุงแต่งเลย

ตรงกับหลวงพ่อเทียน ต่างกันที่คำพูด ท่านบอกว่าให้ดูความคิด
อันนี้เข้าไปอยู่ในความคิด ก็เข้าไปอยู่ในความรู้สึกนั่นเอง

พอเราเห็นความรู้สึก ก็จะเห็นความคิด ตัวนี้แหละ
มันต้องมีเราเข้าไปร่วม มันถึงจะมีความคิด
ถ้าไม่มีเราเข้าไปร่วม มันก็ไม่มีความคิดความเห็น
มันได้แต่รู้ รู้อะไรก็รู้เฉยๆ รู้อะไรเป็นอะไร
สวย ไม่สวย รูป รส กลิ่น เสียง ต่างๆ
มันก็สักว่าเท่านั้นเอง สักว่าเป็นความรู้สึก
ถ้าเป็น เรารู้สึก เสียงเพราะ ไม่เพราะ มีแล้ว
เกิดความต้องการ ไม่ต้องการ มีกิเลสตัณหาเลย

อันนี้มันแปลกจริงๆ ต้องรู้เอาเอง อธิบายไม่ได้ ต้องดูเรื่อยๆ
ถ้าเห็นความรู้สึก จะเฉยๆ ไม่มีอะไร
นั่นแหละ ภาวะเดิม ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข ให้รู้จัก
ไม่เช่นนั้นเราจะไปมุ่งเอาทุกข์ เอาสุข อยากมีอยากเป็น
นี่มันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข สงบ ไม่สงบ ไม่มี
ปกติ เรียกว่า **ปกติ** มันเป็นความปกติเท่านั้น

นี่แหละ **เส้นทางแห่งความพ้นทุกข์**
ความไม่มีทุกข์อยู่ตรงนี้ เรียก ภาวะเดิม หรือธรรมชาติก็ได้
ธรรมชาติเดิมแท้เขาบริสุทธิ์ ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เป็นปกติ



ความปกติ เฉยๆ ว่าง ...
ว่างจากอะไรๆ ไม่มีอะไร ลองดูสิ รู้ได้
ดูความรู้สึกจะเห็นหมดเลย นั่งอยู่อย่างไรก็รู้ได้ สบาย ไม่สบาย
ขยับเนื้อขยับตัว ขยับแข้งขยับขาให้มันสบาย รู้ได้
ลองขยับดู เห็นไหม สบายขึ้นไหม เห็นความสบาย...

อย่างนี้เรียกว่า รู้ตัว รู้ตัว หรือรู้ความรู้สึก อันเดียวกัน
รู้ตัว หรือตัวอันนี้ หรือกายใจนี่แหละ

ดูตามความเป็นจริง อย่างนี้ดูให้ต่อเนื่องสิ จะมีทุกข์ที่ไหน
มันไม่ต้องไปทำอะไร
ดูให้เห็นตรงนี้ก่อน ฟังให้ดีๆ นะ
หลวงพ่อจะชี้ให้เห็นตรงนี้ก่อน เพื่อจะให้ชินนั่นเอง
แล้วค่อยมาสร้างจังหวะ เห็นความรู้สึกอยู่ เคลื่อนไหวก็ยังเห็น
ความรู้สึกอยู่ เคลื่อนไปทีก็ยังเห็นความรู้สึกอยู่ สร้างจังหวะ
เพื่อจะตอกย้ำ ไม่ให้ลืมความรู้สึก เรียกว่า **เจริญสติ**

ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็ จำไว้ให้ดี
อ๋อ ความไม่มีทุกข์มันเป็นอย่างนี้ จำภาวะอย่างนี้ไว้
ยืน เดิน นั่ง นอน ทำความเพียรให้ชินกับอันนี้
ธรรมดาคนเราเคยเห็นที่ไหน เคยดูความรู้สึกที่ไหน
เป็นว่าเรารู้สึก รู้สึก รู้สึกสบาย รู้สึกไม่สบาย

รู้สึกสงบ รู้สึกไม่สงบ แต่ไม่เห็นความรู้สึก
ฟังให้ดีๆ ไม่เห็นความรู้สึก
แต่รู้ความรู้สึก รู้ รู้สึกยังไงก็รู้ได้ แต่ไม่เห็นความรู้สึก
มันก็ออกจากทุกข์ไม่ได้

การมาปฏิบัติ หรือมารู้จักความรู้สึก หรือมาทำความรู้สึก
ให้มันสบาย มันก็สบาย แต่ทีนี้มันจะไม่เที่ยง
เป็น "เรารู้สึก" มันจะแปรปรวนอยู่เรื่อยๆ
ถ้ามาเห็นความรู้สึก มันจะหยุดเลย
เราก็ต้องเห็น ความรู้สึก "หยุด"
ถ้าเราเห็นความรู้สึก มันจะหยุด มันหยุด มันว่าง
มันปล่อย มันวาง
มันไม่ติดไม่ยึด... ต้องรู้จักอันนี้ แล้วเราไปอยู่กับอะไรๆ ก็ได้
มันจะไม่ยึดติด มาเห็นจิตใจของเรา

มันไม่มีที่สิ้นสุดเลย มันจะพ้นจากสิ่งนี้ไปไม่ได้
ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ คือ หลุดพ้นจากอันนี้
พอเห็นอันนี้ก็ **ชาติ** สิ้นแล้ว จบแล้ว
พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว ไม่มีกิจอื่นแล้ว ที่จะต้องทำ
ดังนั้นการปฏิบัติ เพื่อให้พ้นจากวัฏฏะ อันนี้



คำว่า **วิมุติหลุดพ้น**
พวกเราเข้าใจอย่างนี้ไหม มาปฏิบัติกัน มุ่งอันนี้ไหม
ถ้าไม่มุ่งอันนี้แล้ว ไม่มีประโยชน์อะไร
ก็ได้ ได้นิดหน่อย ก็รู้ เอ้อ รู้ ส่วนมากจะเป็นแบบนี้

นี่ถ้าเห็นความจริงอันนี้ มันจะเบื่อหน่าย
เบื่อความรู้สึกนึกคิดอันนี้
เมื่อก่อนเราไม่เห็น เป็นเรา เป็นเรามีความรู้สึกนึกคิด
เราก็หมกมุ่นอยู่กับความรู้สึกนึกคิด ทั้งปี ทั้งชาติ
ดูสิ จริงไหม อยู่กับความรู้สึกนึกคิดอยู่ตลอดเวลาเลย
มันไม่ได้หยุดเลย เดี๋ยวนี้ลองดูสิ เห็นมันหยุดไหม
ความรู้สึกหยุดไหม พักอยู่ไหม

ถ้าไม่เห็นอันนี้ เข้าใจไม่ได้ หรือไม่เห็นธรรมะ
หรือไม่เห็นธรรมชาติ หรือไม่เห็นอนัตตานั่นเอง

พระพุทธเจ้าก็สอนเรื่องอนัตตา
ถ้าเห็นอันนี้แหละเรียกว่าเห็นธรรมะ นี่สำคัญมากเลย

รูปนี้มันของจีนสมัยก่อน



หลวงพ่อก็สอนอันนี้
มาเข้าใจ มารู้จัก อันนี้ พอดีเขามาแสดงรูปนี้
เลยมาสนับสนุนหลวงพ่อขึ้นอีก หรือมาเป็นพยานนั่นเอง
ว่าที่หลวงพ่อชี้ ชี้ให้ดูความรู้สึกนี่ มันตรงกัน
มันอันเดียวกัน ไม่ใช่หลวงพ่อพูดขึ้นมาลอยๆ
ท่านผู้รู้สมัยนั้น เขาพูดกันมาตั้งสองพันกว่าปีแล้ว
พอมาๆ มันเลือน หายไปหมดเลย มันไม่มีแล้ว
หรืออาจมีแต่มีน้อย แล้วก็ดูเอาเอง
ไม่ต้องมาเชื่อหลวงพ่อ
ไม่ต้องมาเชื่อคนโบราณด้วย
ดูที่ตัวเอง ใช่ไหม รู้จักไหม เห็นไหม เห็นได้ไหม



ถ้าเห็นได้ มันจะสะดุดใจทันทีเลย ถอนตัวออกมาทันทีเลย
ถ้าเห็นแล้วไม่สะดุดใจ มันก็ยังงมงายอยู่นั่นแหละ
น่าสงสารที่สุดเลย หลวงพ่อก็อยากจะชี้อันนี้
คุ้ยเขี่ยให้ดูเท่านั้น ไม่ใช่มาสอนให้ทำอย่างนั้น อย่างนี้
ถ้าเห็นอย่างนี้ เข้าใจอย่างนี้ มันจะเข้าใจหมดเลย



คือเห็นความรู้สึก มันจะเข้าใจหมด
เห็นอารมณ์ของตัวเอง มันไม่ใช่ได้อารมณ์อะไร
อารมณ์ยินดี ยินร้าย ถ้าเห็นความรู้สึก มันจะไม่มียินดียินร้าย
คือเห็นธรรมชาติล้วนๆ จิตล้วนๆ จิตหรือธรรมชาติ อันเดียวกัน

มันไม่ใช่ตัวเรา เป็นธรรมชาติเท่านั้น เราเกิดมาก็อยู่กับสิ่งเหล่านี้
จำเจ ซ้ำซาก เกิด ตาย เกิด ไม่รู้เท่าไหร่ นับชาติไม่ถ้วน
แต่เราก็ไม่รู้อยู่ดี ก็มาศึกษากัน มาดูอันนี้กัน

รู้จักกันไหม พอมาเห็น อ้อ.. ไอ้นี่มันเป็นมายาทั้งนั้นเลย

มันก็เป็นเพียงสักว่าความรู้สึกเท่านั้น พอมาเห็นมันก็จะหยุด

หยุด จิตเราก็จะว่าง ไม่เข้าไปผูกพัน

ไม่เข้าไปมัวเมากับสิ่งเหล่านั้น พอเห็น มันจะหยุดเลย

มันจะหยุดปรุงแต่งเลย ก็ว่าง

ถ้าเห็นความรู้สึก มันจะว่าง (รูปบน)



แต่บางครั้ง คนเราก็พอมองเห็น พอรู้

ที่เรารู้นี่ สุข เรารู้สึกว่าเราสบาย เรารู้สึกว่าเราไม่สบาย

แต่ถ้ามาอันนี้ไม่เห็นเลย (รูปล่างสุด)

หรือเรียกว่าไม่เคยดูความรู้สึกเลย ไม่รู้สึกเลย

เป็นทุกข์ เป็นสุข อยู่กับทุกข์ อยู่กับสุข

จำเจซ้ำซากอยู่กับทุกข์กับสุข แต่ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้สุขเลย



อันนี้พอรู้ แต่ไม่เห็น ถ้าเห็นแล้ว เอ้อ ต้องคิดว่ายังไง
ไม่ต้องทุกข์ ไม่ต้องสุขได้ไหม คือได้สังเกต

ตัวนี้ (รูปตรงกลางในหน้า ๘๔) ร้อน เย็น

ภาษาจีนกลางเรียกว่า หยิน หยาง

หยิน หยาง หมายถึง สรรพสิ่ง ย่อๆ แล้วก็คือ ของคู่
เราจะอยู่กับ ร้อน – เย็น อย่างไร ไม่ต้องมียินดี ยินร้าย
ไม่ขัดแย้ง กับ อะไรๆ อยู่กับอะไรก็ได้
ยากก็ได้ ลำบากก็ได้ ใช่ไหม แล้วเราก็ไม่ทุกข์ เป็นไปเพื่อไม่ทุกข์
ความรู้สึกมันไม่เที่ยง มันหมุนไปเรื่อยๆ เดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวสุข

ถ้าเราดูบ่อยๆ เราจะเบื่อ เบื่อสังขาร

สิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาทั้งนั้น

ถ้าไม่มีพุทธศาสนาเกิดขึ้นนี่ เราจะไม่รู้จักเลย

พระพุทธเจ้าเกิดมา วิเศษที่สุดเลย

คำว่าไม่มีเรา ไม่มีเรา มันก็ว่าง

เราทุกข์ เราสุข นั่นเรียกว่า มีเราแล้ว
ถ้าดูเฉยๆ มันจะไม่มี เดี๋ยวนี้ สบาย ไม่สบาย
ดูเฉยๆ นั่นแหละ ไม่มีเราแล้ว แค่นี้เอง
ไม่ต้องไปบอกว่า มีเรา ไม่มีเรา

ดูสิ เดี๋ยวนี้ ความรู้สึกมันเป็นยังไง นั่งตัวตรงหรือนั่งตัวงอ

ยืดออกให้เห็นความรู้สึกสิ สบายขึ้นไหม สบายก็รู้สบายอย่างนี้

หายใจเข้าออกเป็นไง เห็นได้ไหม รู้ได้อย่างนี้ ก็รู้อย่างนี้

เดี๋ยวนี้อากาศเป็นไง อบอ้าว ร้อนๆ อบอ้าว ก็ร้อนอย่างนี้ๆ

นี่มันได้คำตอบอยู่ในตัวอยู่แล้ว

ถ้ารู้อย่างนี้มันก็เฉย เห็นแล้วมันก็เฉยๆ อย่างนี้

ถ้าเห็นความจริง มันก็จะดูเฉยๆ

ขณะที่รู้ ขณะที่เห็น จิตก็จะเฉยๆ คือว่าง

ว่างนี่แหละ คือ นิพพาน คือ คำว่าหยุด

การปฏิบัตินี่ ก็เพื่อให้เข้าถึงจุดนี้

แล้วอย่างนี้มันเข้าได้ทันทีเลย เดี๋ยวนี้เลย เห็นได้ไหม

นั่งตัวตรงๆ ไว้ ให้มันตื่นตัวไว้ ความรู้สึก ตื่นตัว

ความรู้สึกตัวดีไหม เหมาะแก่การงานไหม เหมาะแก่การรู้ไหม

ไม่ใช่ฟังแล้วก็เพลินๆ ไป อย่างนี้มืด

มันต้องโพลง เหมาะแก่การงาน ควรแก่การงาน

ชีวิตถึงมีคุณภาพ แล้วก็ไม่ติดไม่ยึดด้วย

ได้เรียนรู้ อ่านจิตอ่านใจ เรียนรู้จิตใจ

อ๋อ.. เป็นอย่างนี้ๆ ไม่ต้องไปเชื่อใครเลย ก็ต้องเห็นที่ตัวเอง



หายใจเข้าออกเป็นไง

หายใจเข้าออก โล่งอกโล่งใจ มีอั้นมีกลั้นไหม

เห็นได้หมดเลย

ถ้าเราดูนี่มันอั้น จะปล่อยให้มันอั้นเหรอ

ตัวรู้มันจะคลาย คลายได้

หรือเกร็งเนื้อเกร็งตัวไหม มันก็ไม่เกร็ง

ให้มันตื่นตัว อย่าให้เพลิดเพลินกับอะไร อย่าเพลิน...

สะดุดใจไหม ถ้าเห็นจะสะดุดใจไหมอย่างนี้

ทึ่งไหม อื้อ... ออกมาดู โอ้ มันอย่างนี้เหรอ ชีวิตเรา

เห็นไหม เห็นความจริงไหม

ปกติมันไม่เห็น แล้วก็มัวเมา ปรุงแต่งไปนั่นล่ะ

หาทุกข์ใส่ตัว หาเสพหาอยู่ อยากมีอยากเป็น

มันก็จมอยู่อย่างนี้ ไม่มีที่สิ้นสุดเลย

แต่นี่ให้เรารู้จัก ไม่ใช่ไปปฏิเสธหรือรับรอง

แล้วเราจะอยู่กับความจริงอย่างไร จึงจะไม่เป็นทุกข์

ก็จะรู้เหตุ เหตุมันอยู่ตรงนี้

ถ้ารู้มันว่าง ถ้าไม่รู้มันวุ่น

มันจะมีปัญหา จะเกิดโลภะ โทสะ โมหะ

เรารู้ตัว มันจะไม่มีอะไร

เป็นมรรค เป็นนิโรธ เป็นความดับ เป็นความสงบนั่นเอง

ความทุกข์มันดับ ชีวิตก็จะมีความปลอดภัยขึ้น
ไม่ว่าจะวิธีไหน ร้อยวิธี พันวิธี ผลที่สุดมันต้องเข้ามารู้ตรงนี้
ถ้าไม่รู้ตรงนี้มันไม่จบ มันไม่สิ้นสุด เรียกว่า ที่สุดของทุกข์
สิ้นสุดของความไม่มีทุกข์ ความทุกข์สิ้นสุดเลย
อาจจะชั่วขณะหนึ่งๆ ให้รู้จัก ตรงนี้
แล้วเราต้องไปเจริญต่อเรื่อยๆ



เดินจงกรม สร้างจังหวะก็ยังเห็นอยู่ ขยับเนื้อขยับตัว ก็ยังเห็นอยู่
ให้มันตื่นตัวไว้ เห็นอยู่ไหม
พลิกมือขึ้น ยังเห็นอยู่ ขึ้นมาอย่างนี้ก็ยังเห็นอยู่
เห็นกายเห็นใจ มันจะเบามือ เบากาย เบาใจ เบาไปหมดเลย
ไม่มีความรู้สึกว่าจะต้องทำอะไร
ไม่มีปวดเมื่อย หรือปวดเมื่อยนิด ขยับนิดหนึ่งก็หายแล้ว
เป็นไง เบามือเบาแขนไหม



ไม่ต้องมีความรู้สึกว่าต้องทำอะไรด้วย
มีแต่นี่ เคลื่อนไหวไปเฉยๆ
เห็นความเคลื่อนไหว
เดินก็เห็น ก้าวยังไง สบายแข้งสบายขา ก้าวสั้น ก้าวยาวยังไง
แล้วต้องการให้มีความสุข ต้องการให้ไม่มีทุกข์อยู่แล้ว
ก็นี่เคลื่อนไหวก็เป็นไปให้มันปกติ ไม่มีทุกข์ก็แล้วกัน
ก็ไม่มีทุกข์ นี่ ร้อนอบอ้าว นี่ก็ไม่ทุกข์นะ
เป็นภาวะ เราก็อยู่กับธรรมชาติอย่างนี้ อย่างนี้
ก็ความจริงมันเป็นอย่างนี้

เราจะต้องการ ไม่ต้องการ มันก็เป็นอย่างนี้
แล้วไปดิ้นรนทำไม
ไปหงุดหงิดรำคาญทำไม มันก็จะได้คำตอบ
ตัวเองก็ต้องรู้จัก ควรจะอยู่กับธรรมชาติอย่างไร
ก็เหมือนนี่ เย็นร้อน หมายถึงของคู่นั่นเอง
บางครั้งเราอยู่กับเย็น เราก็เพลิน ไม่เห็นแล้ว
ไม่เห็นความรู้สึกแล้ว นั่นหลงแล้ว
บางครั้งหงุดหงิด ดิ้นรนวุ่นวาย ก็ไม่เห็นความรู้สึกแล้ว
นี่ถ้าเราเห็น มีอะไรๆ ก็สักว่ามี อย่างนี้ อย่างนี้
ก็ชีวิตเกิดมาก็ต้องอยู่กับอย่างนี้
ภาวะปัจจุบัน ขณะนี้อยู่อย่างไร
นี่...หายใจเข้าออกดูสิ ไม่มีทุกข์เลย
ทุกข์ก็ไม่มี สุขก็ไม่มี ปกติ

มันจืดๆ มันไม่สนุก อร่อย ไม่อร่อยก็ไม่มี เหมือนดื่มน้ำสะอาดๆ

คนเราไปติดสิ่งปรุงแต่งทั้งนั้นเลย

แล้วก็ไปหลงใหลสิ่งเหล่านี้ ตัวรู้สึกนี่

พอมาเห็นมัน มันหมดเลยรสชาติ

ถ้าเป็นเรารู้สึก มันมีรสชาติ

รสชาตินี่คือสงบ ไม่สงบ สุข ทุกข์นั่นแหละ

แล้วแต่เหตุปัจจัยขณะนั้น ขณะนั้น

ถ้ายินดีพอใจ มันก็สุข ถ้าไม่ถูกอกถูกใจ มันก็ทุกข์

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นนั่น ก็เป็นทุกข์

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

มีความโศก ความร่ำไรรำพัน

ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ

เป็นทุกข์ทั้งนั้นเลย

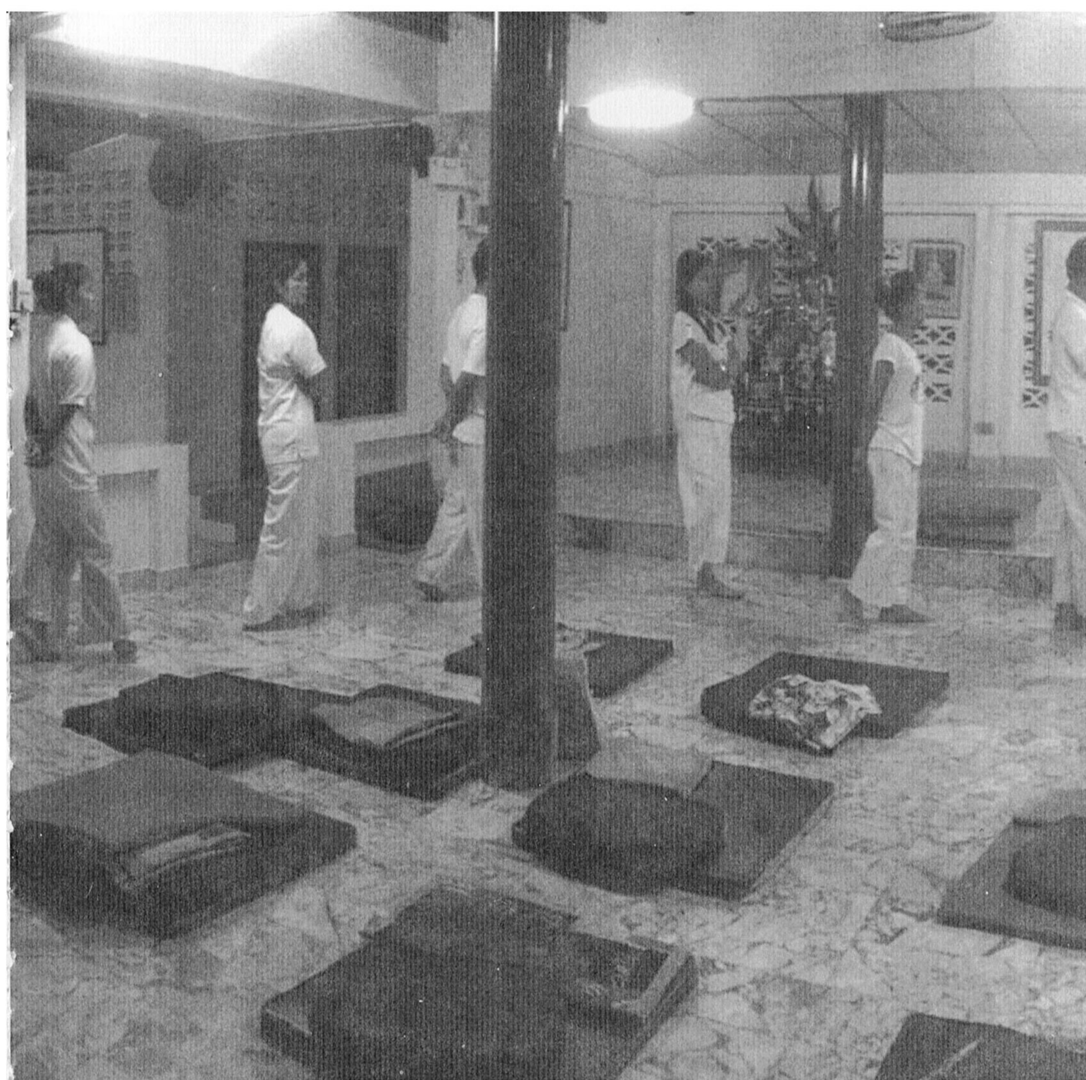
พอมาเห็น เราก็ไม่ต้องไปทุกข์กับสิ่งเหล่านี้แล้ว

เพราะเราเห็นความจริง มันจะไม่ทุกข์

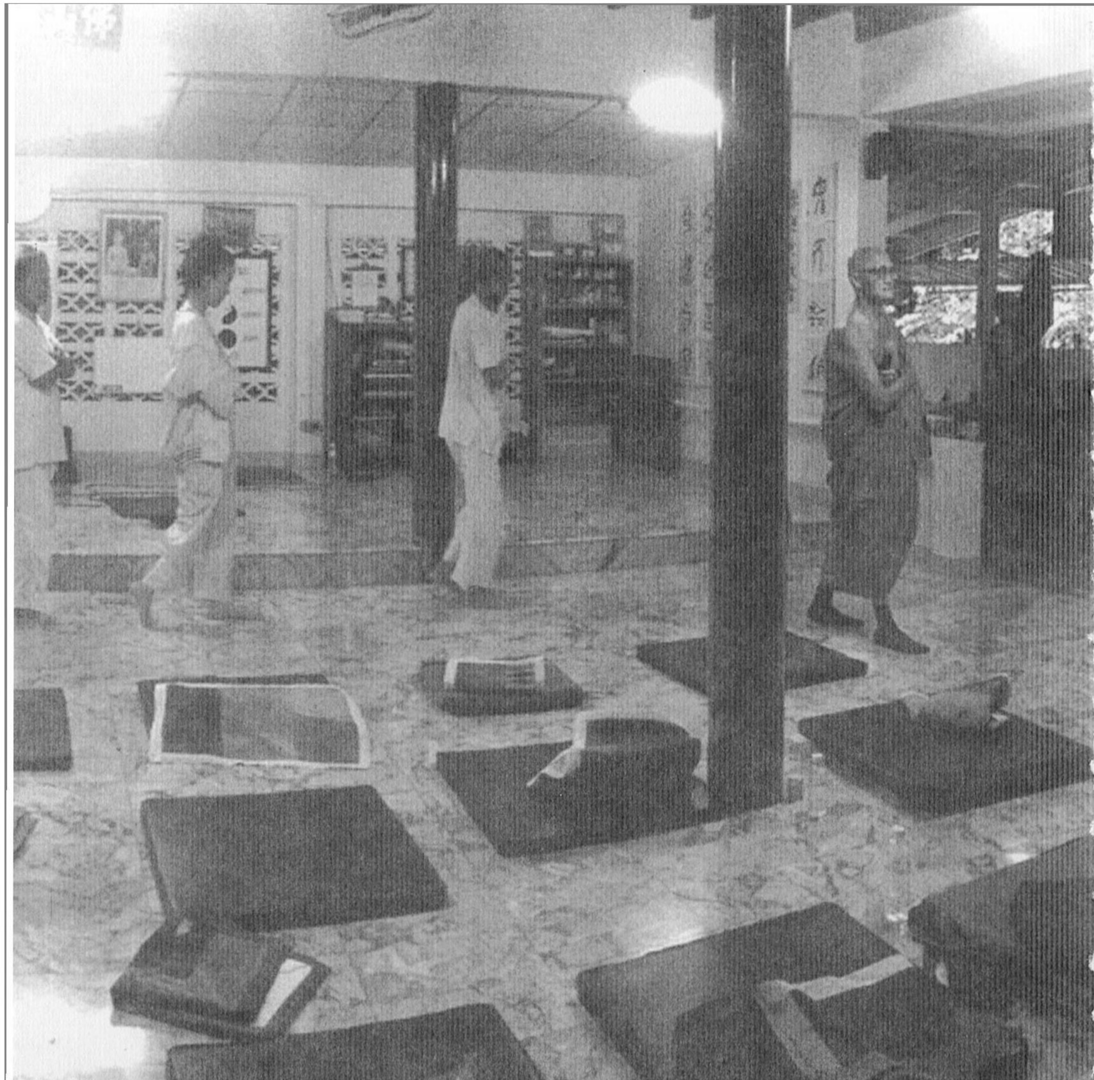
อ๋อ เป็นอย่างนี้เอง ที่เกิดขึ้นเพราะความปรุงแต่ง

เราเข้าไปรู้สึกจึงเกิดอันนี้ พอเห็นความรู้สึก มันหยุดหมด

มันไม่มีเลย มันไม่มีอะไร ไม่ต้องไปละอะไรเลย



ภิกษุทั้งหลาย
บรรดาทางทั้งหลาย มรรคมีองค์แปด ประเสริฐที่สุด
บรรดาบททั้งหลาย บทสี่คืออริยสัจ ประเสริฐที่สุด
บรรดาธรรมทั้งหลาย วิราคะ คือการปราศจาก
ความกำหนัดยินดี ประเสริฐที่สุด



เธอทั้งหลายจงเดินไปตามทางมรรคมีองค์แปดนี้
อันเป็นแนวทางที่ทำมารให้หลงติดตามมิได้
เธอทั้งหลายจงตั้งใจปฏิบัติเพื่อทำทุกข์ให้สิ้นไป
ความเพียรพยายามเธอทั้งหลายต้องทำเอง
ตถาคตเป็นเพียงผู้บอกทางเท่านั้น
เมื่อปฏิบัติตนดังนี้
พวกเธอจะพ้นจากมารและบ่วงแห่งมาร

เมื่อเจ็บป่วย
จะรู้อย่างไร

ชีวิตจริงๆ ไม่มีทุกข์ เรายังมีทุกข์อยู่ไหม?
แต่ที่ยังมีทุกข์อยู่ นั่นเพราะเราเห็นผิด เราจึงทุกข์
ถ้ารู้จัก จะไม่ทุกข์ จะมีความสุข
เป็นยังไง วันๆ รู้สึกมีความสุขไหม?



หลวงพ่อมีความสุขนะ ขนาดเป็นมะเร็ง ให้คีโมมา ๑๒ ครั้ง หมอบอกเป็นระยะ ๓ ระยะ ๔ หมอบอกไม่ต้องทำอะไรแล้ว หลวงพ่อก็บอกว่าก็ดีๆ จะได้อาศัยมะเร็งพาเข้าโลงเสียที แต่ผลที่สุดมันก็ไม่เอามันทิ้งเราเลย มะเร็งไม่พาเข้าโลง ตอนนั้นอายุเจ็ดสิบหก เจ็ดสิบเจ็ดปีก็อยากเข้าโลงแล้ว

ปกติเขาเล่นหนังเล่นลิเกสองชั่วโมง ก็เลิกแล้ว ก็เข้าโรงแล้ว เราแสดงมาเป็นสิบปี ผ่านชีวิตมา ล้มลุกคลุกคลาน แต่ว่าเมื่อมารู้จักธรรมะแล้ว ชีวิตมันง่าย ต้องการไหม? ญาติโยมทุกคนต้องการไหม?

พุทธศาสนานี่สุดยอด แต่กว่าจะรู้อย่างนี้ ศึกษากว่าจะรู้จัก ตอนนั้นก็อายุ ๔๐ ถึงเข้าวัด ตอนนี้แปดสิบแล้ว พอเข้าวัด เสียดายชีวิตที่ผ่านมาเลย เพราะไม่รู้ เข้าใจไม่ถูก ตอนนั้นคิดว่าทำบุญทอดกฐินทอดผ้าป่า ก็นับถือพระพุทธศาสนาแล้วนี่ แต่ไม่รู้เรื่องความดับทุกข์ พอเข้าวัดถึงได้ยินว่าพระพุทธเจ้าสอนเรื่องความดับทุกข์ เดิมทีได้คุยกับเพื่อน พูดเรื่องธรรมะ พูดเรื่องความดี ก็คิดว่า เราทำดี ละชั่ว เราก็ทำดีแล้วนี่นา แต่ทำไมยังทุกข์



เพราะเราไม่รู้จักการดับทุกข์ คิดว่าทำบุญทอดกฐิน ผ้าป่า สร้างศาลา เขาบอกว่าฝังลูกนิมิต ๙ วัดไม่ตกนรก ก็ทำ หลวงพ่อก็เคยทำ ทำเกินด้วย แต่ก็ยังทุกข์

ตอนหลังมาศึกษา ปฏิบัติ ผ่านมาหลายวิธี ใครแนะวิธีไหนทดลองมาหมด กินเจอยู่ ๖-๗ ปี ตอนหลังมาพบหลวงพ่อเทียน มีเพื่อนพระด้วยกันแนะนำ เลยเข้ามาบวช ตอนอายุ ๔๙-๕๐ ปี ก็บอกตัวเองว่าเราจะมุ่งเน้นเรื่องความดับทุกข์ ตอนนั้นอ่านหนังสือท่านพุทธทาส อ่านก็ไม่เข้าใจ

"ละตัวกูของกู"
"อย่าเห็นแก่ตัว"

เราก็คิดว่า "ไม่มีตัวเรา" แล้วนี่นา แต่ทำไมก็ยังทุกข์ เพราะตอนนั้นมันไม่รู้เหมือนอย่างนี้ ตอนนี้ก็เป็นมะเร็ง หมอบอกว่าเป็นมะเร็ง มันก็เฉย ยังหัวเราะ บอกว่า ดี ดี ดี มีความสุข มะเร็งต่อมน้ำเหลือง ระยะสุดท้ายด้วย ต่อมน้ำเหลืองนี่ร้ายแรงมากนะ หมอบอกว่ากระจายไปทั่วแล้วนะ หมอคนแรกบอกว่า ไม่ต้องทำอะไร หลวงพ่อก็ว่า ดี ดี ดี ไม่ต้องทำอะไร เพราะตั้งใจไม่ต้องทำอะไรอยู่แล้ว

ตอนนั้น ปี ๒๕๔๙ มันจะขึ้นที่คอนี่ เต็มไปหมด ก็ไม่รู้ว่าเป็นมะเร็ง ขึ้นอย่างกับคอพอก รักแร้นี่ พูนเลย ขาหนีบอีก ก็ไปหาหมอเขาเจาะเอาก้อนเนื้อไปตรวจ ๗ วัน รู้เรื่องเลย หมอบอกว่านี่...หลวงพ่อเป็นมะเร็งระยะ ๓ ตอนนั้นหมอเขาบอกระยะ ๓ ไม่ต้องทำอะไรนะ หลวงพ่อว่า ดี ดี ดี เราก็ยังหัวเราะ ดีใจ

รู้สึกพอใจ ก็มันแก่แล้ว คิดว่าเป็นโอกาสจะได้เข้าโลงเสียที มีความสุข ก็คิดว่าไม่รักษาหรอก

อ๋อ ... มะเร็งมันเป็นอย่างนี้เหรอ ยังหัวเราะ ขำตัวเอง

จากนั้นเลยมา ๔ เดือน หมอเขาก็นัดไปตรวจทุกเดือนแต่ก็ไม่ได้ให้ยาอะไร เขาสั่งเพียงว่า ถ้าเป็นอะไรให้ไปหานะ ถ้าเกิดเจ็บปวดเขาอาจมียาให้ เพื่อไม่ให้มันทรมานนั่นเอง เราก็พอใจ ดีแล้ว พอใจแล้ว พอต่อมาพอดีหมอคนแรกท้องแก่ไปคลอดลูก หมอคนที่สองเข้ามา เขามาดู มาเห็นหลวงพ่อก็ดูผลมา ๔ เดือนแล้วนะ

หมอคนหลังนี้เลยบอกว่า หลวงพ่อต้องให้คีโมแล้วนะ ตอนนั้นหลวงพ่อก็คิดว่าใช้สมุนไพรมาหลายเดือนแล้ว ยังไม่ดีขึ้น ยาจีนก็ไม่ดีขึ้น ค่าใช้จ่ายก็เยอะ พวกสมุนไพรไม่ใช่ถูกๆ เลยตัดสินใจลองดูไหนๆ ก็จะตายแล้ว ลองศึกษาดู

มันก็ไม่ทุกข์อะไร เพียงอ่อนเปลี้ย ไม่มีแรง มันอ่อนแรง หมดสภาพเลย เหมือนชีวิตเรา ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เหลือแค่ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ ก็คิดว่า ตายนะ ไม่คิดว่ารอดหรอก แต่ก็พอใจ ก็ยังมีความสุข แต่มันอ่อนเปลี้ยไปหมด เดินนี่เซเลย ทรงตัวแทบไม่ได้

พอให้คีโม ผ่านมา ๒-๓ เดือน มันยุบเลย ยุบแต่ยังเพลียนะ ยังไม่หาย มันชาไปหมดเลย คอนี่พองเลย กลืนน้ำลาย กลืนน้ำนี่แสบไปหมด



มะเร็งนี่ร้อน คีโมนี่ก็ยิ่งร้อน ถ้าไม่มีธรรมะจะทรมานมากเลย มือนี่ไม่มีแรง บีบมะนาว นี่ บีบไม่ได้เลย ทำงานไม่ได้เลย กวาดลานวัดก็กวาดไม่ได้ บีบผ้านี่ ยากมากเลย ไม่มีแรงเลย

พอให้คีโมมา ๑๒ ครั้ง ให้คีโมเสร็จ ผ่านมา ๒ ปี ตอนนี้ ดีขึ้น รู้สึกปกติแล้ว หมอก็ติดตาม บอกว่าต้องติดตาม ๕ ปี เอกซเรย์คอมพิวเตอร์ที่โรงพยาบาลวชิระ ไปฟังผลก็ไม่มีอะไร หมอบอกเลือดดี ก็ดี ก็ให้เขาทำไป

นี่แหละหลวงพ่อหายได้ เพราะอะไร เพราะอย่างนี้ ให้ดูความรู้สึก หลวงพ่อก็เห็นความรู้สึกเท่านั้น มันก็ไม่ได้มีอะไรเกิดขึ้น ไม่ได้ทรมาน

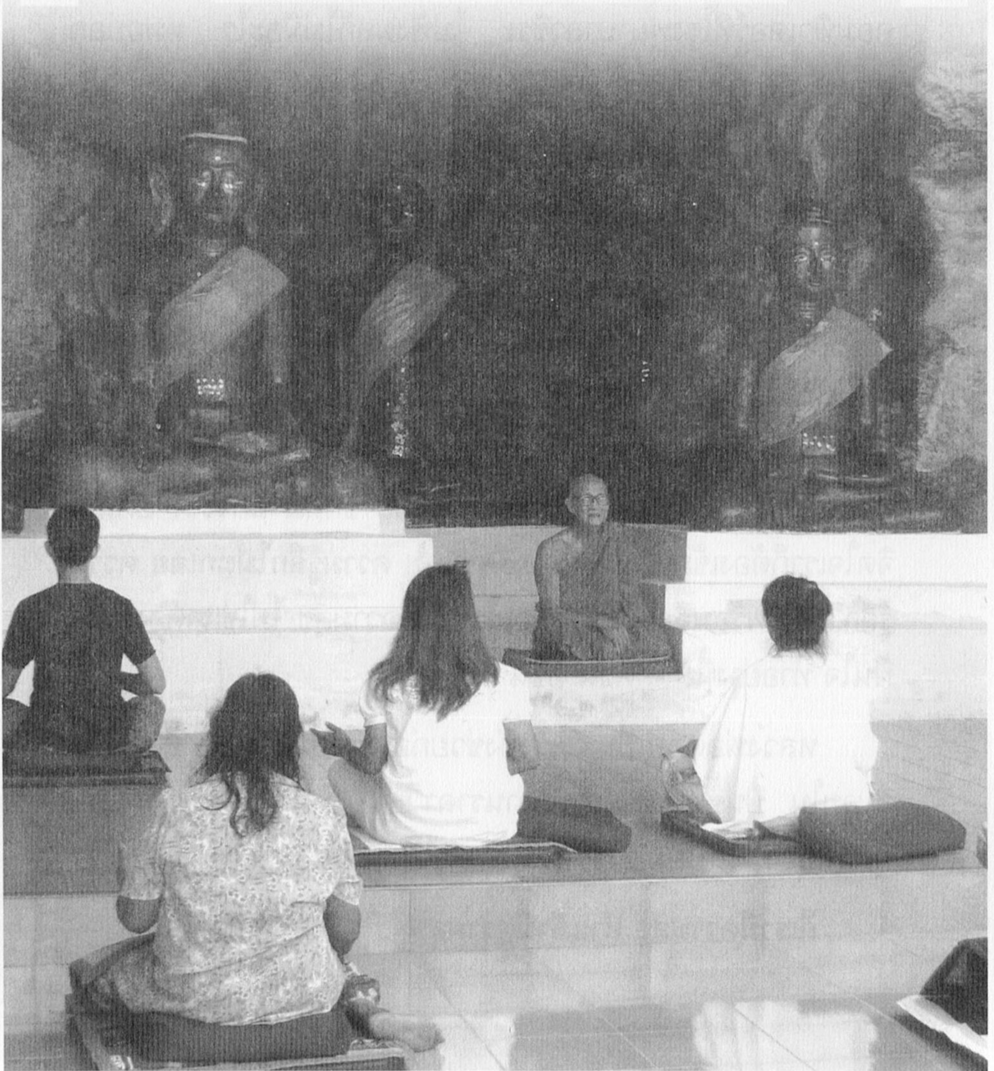
นี่ อันนี้ฟังให้ดีๆ นะ ส่วนมากพอรู้ว่าเป็นมะเร็ง อยู่ได้อีกสามเดือนห้าเดือน บางทีเดือนเดียวก็ไปแล้ว นี่แหละกำลังใจ จิตใจ ต้องรู้จักบริหารร่างกาย แกว่งแขน หลวงพ่อแกว่งวันละ ๕ พันครั้ง ไม่ใช่เวลาเดียวนะ ๔ เวลา รำกระบี่กระบองอีก ชกลม แกว่งขา ยืดเส้นจิตใจเราก็ต้องเข้มแข็ง จิตใจไม่มีตกเลย **ความรู้สึกไม่ตกเลย ความรู้สึก... ฮึด** พร้อมที่จะเผชิญกับอะไรๆ... มีความสุข ไม่ใช่เราต้องขืนใจฝืนใจ ทำอย่างนี้มันก็ดีขึ้น ดีขึ้น

หลวงพ่อตอนเป็นมะเร็งยังช่วยก่อสร้างอาคาร ๓ ชั้น ที่วัดสนามใน ปีนขึ้นปีนลง สำนักงานราคา ๒-๓ ล้าน ไปดูได้ ออกแบบคุมงานเอง พวกโยมเขาว่า ไปรับทำทำไมหลวงพ่อ

ก็เรามีความสุข ทำแล้วมีความสุข

“ การรับศีล ไม่ใช่ทำไปแบบงมงาย มาที่นี่ไม่ต้องรับศีลก็ได้
ศีลก็คือจิตใจเป็นปกติ จิตใจดี นี่! มีศีลแล้ว
เมื่อจิตปกติ... อยาก ไม่อยาก ก็ไม่มี มันจะทำผิดได้ยังไง

ดูซิตอนนี้ ความรู้สึกผ่อนคลายไหม
ให้มันตื่นเนื้อ ตื่นตัว นี่ ! สงบแล้ว... ”







กำลังใจ ก็หมายถึง ให้เราตื่นเนื้อตื่นตัว อย่าปล่อยให้มันเบลอๆ อย่าให้มันสะลึมสะลือ ให้มันแข็งแรง รู้จักพลิกจิตพลิกใจของเรา ให้มันตื่นเนื้อ ตื่นตัว พร้อมที่จะเผชิญกับอะไรๆ

อันนี้ต้องหัด คนเราส่วนมากมันจะท้อแท้ เบื่อหน่าย ไม่มีกำลังใจน่ะ ถ้ามาเห็นความรู้สึก เราก็จะพลิกจิตของเราได้

อย่างตอนนี้ กำลังใจดีไหมล่ะ ตื่นเนื้อตื่นตัวดีไหม แข็งแรงไหม ความรู้สึก... มันแข็งแรง มันไม่แข็งแรงก็รู้จัก ... ได้ ปรับได้

อารมณ์ไม่ดีก็รู้จักเปลี่ยนอารมณ์ใหม่ได้ ทำอะไรก็ทำให้มันเต็มไม้เต็มมือ ไม่ใช่ทำแบบเหยาะๆ แหยะๆ มันไม่มีคุณภาพ เดี๋ยวนี้เราดู มีคุณภาพไหม ตื่นเนื้อตื่นตัว

ดูหลวงพ่อสิ ความรู้สึกมันตื่น ... ใช่ไหม ไม่หมกมุ่น ไม่จมกับอะไรๆ อันนี้ต้องฝึก ดูความรู้สึกไปเรื่อยๆ ปุ๊บปั๊บจะให้มันเป็นให้มันสมบูรณ์แบบขึ้นมาทีเดียว มันคงไม่ง่ายหรอก เพราะเรายังไม่ชินเราเคยชินกับความท้อแท้เบื่อหน่าย แล้วมันก็จมอยู่กับอันนั้น

ข้อสำคัญให้เราดูความรู้สึก เดี๋ยวนี้ ความรู้สึก ถ้าเราดีมันก็ดีไปด้วย เราก็เจริญอันนั้น ถ้าความรู้สึกมันท้อแท้เบื่อหน่าย เราก็รู้สึกท้อแท้เบื่อหน่าย มันจะสะสมแบบนั้น ก็ต้องให้มันตื่นเนื้อตื่นตัว ตื่นกายตื่นใจ

แล้วก็มาสร้างจังหวะ เคลื่อนไหวไป ตาดู หูฟังอะไร รู้กายรู้ใจให้มันมีชีวิตชีวา หายใจยังไงมีชีวิตชีวาดี ตื่นเนื้อตื่นตัวดี อิ่มอกอิ่มใจดีให้มันกระปรี้กระเปร่า ให้มันร่าเริงเบิกบานแจ่มใสไว้

บางทีมันต้องฝืนนะ มันต้องทวนกระแส เราชอบไหลไปตามกระแส แล้วเราจะปล่อยให้ไหลไปอย่างนั้นเหรอ ถ้าเรากลับมารู้อย่างนี้ต้องรู้จักแก้ไข รู้จักพัฒนา แล้วมันก็ไม่มีเรื่อง มันหมดเรื่อง





ถ้าหลวงพ่ออยู่ต่อไป ก็อยากจะถ่ายทอดเรื่องนี้แหละ ว่ารู้อย่างไร ชีวิตที่เกิดมาจึงมีค่ามีราคา เกิดมาทำไม ถ้าไม่รู้จักชีวิตแบบนี้เสียดายนะ

เสียดายว่าเราควรจะรู้อย่างนี้ ชีวิตมันเรียบง่าย ไม่ขัดแย้งกับอะไร สอดคล้อง กลมกลืน อยู่กับอะไรๆ ก็ได้ เย็นก็ได้ ร้อนก็ได้ ได้หมดเลย รู้อย่างนี้นะ ดูให้ต่อเนื่อง

ไม่ต้องทำอะไร มันไม่ทุกข์ มันมีอยู่แล้ว รู้กาย รู้ใจนี่แหละ ปรับกาย ปรับใจให้ดี ให้สบาย อยู่กับความสบาย

กายใจนี่เราก็อาศัยอยู่เท่านั้นเอง ไม่ใช่ของเราหรอก ก็ของเรานั่นแหละ จริงๆ เป็นธรรมชาติ หรือเราเรียกว่า "อนัตตา" ทีนี้เราไม่รู้จัก "ความรู้สึก" ให้ดูความรู้สึก ความรู้สึกมันก็สักว่าความรู้สึก แต่ส่วนมากเรามักเห็น ว่า "เรารู้สึก" เราเห็นผิดแล้ว เราถึงทุกข์ไง

ถ้า "เห็นความรู้สึก" มันหยุด มันจะไม่คิดปรุงแต่งอะไรเลย แต่ถ้า "เรารู้สึก" มันจะปรุงแต่งเยอะแยะ มี "เรา" ก็มี โลภะ โทสะ โมหะ มันจะปรุงแต่ง

ถ้าเราเห็นความรู้สึก มันจะไม่ปรุงแต่ง แต่จะรู้อะไรเป็นอะไร คิดถึงอะไรได้ ร้อยเรื่องพันเรื่องแต่ไม่ยุ่ง เมื่อเห็นความรู้สึก จะเห็นการกระทำของเรา การพูด การคิด จะก้ม จะเงย ก็รู้ได้หมด

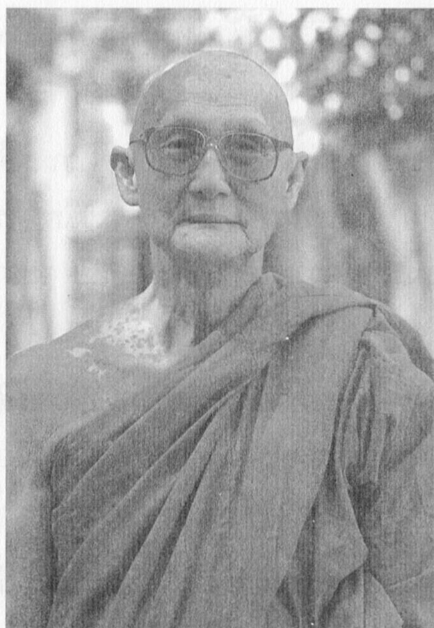
ตอนนี้เป็นยังไง นั่งให้สบายนะ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งให้สบาย นั่งอย่างไร จึงไม่ปวดเมื่อย พอขยับเปลี่ยนท่า เห็นความสบายไหม นั่งตัวตรง หรือ ตัวงอ สบาย? นั่งตัวตรงๆ ยืดตัว เลือดลมก็เดินสะดวก เกร็งไหม? บางทีมันเกร็งเองนะ อย่าไปเกร็ง เลือดลมเดินสะดวกไหม? ดูความรู้สึก อัดอั้นไหม?

หายใจเข้าออกดูซิ โปร่งเบาไหม ดูเฉยๆ นะ ไม่ต้องมีความคิดความเห็น ไม่วิพากษ์วิจารณ์ ดูเฉยๆ นะ ดูความรู้สึกซิ อัดอั้นไหม? หายใจยังไง ให้ปลอดโปร่งดี รู้ไหม? หายใจยังไง ถึงจะมีความรู้สึกเบาเนื้อเบาตัวดี หายใจยังไง อิ่มอกอิ่มใจดี

รู้จักนะ ดูเอานะ ถ้ารู้จัก ก็ได้ความสุขทันที หายใจยังไง ให้มีชีวิตชีวา ตื่นเนื้อตื่นตัวดี นี่แหละ อานาปานสติ นั่นแหละ แต่ที่แนะกันเขาให้ดูลมหายใจเข้าออก หลวงพ่อดูมาแล้ว ๒ ปี ได้แต่สงบ

ดูอย่างนี้รู้ได้หมด ไม่อั้นไม่กลั้น บางทีมันเป็นไปเอง แต่พอรู้มันจะผ่อนคลาย รู้จักคลี่คลาย ยืดหลัง ยืดเนื้อ ยืดตัว ยังไง ให้โปร่งเบา ไม่ทุกข์ นี่แหละมีให้ดูเยอะเลย





ความรู้สึกสงบไหม สงบก็ได้ ไม่สงบก็ได้นะ ดูให้นานๆ ดูให้ต่อเนื่อง หายใจยาวๆ หายใจให้เป็นธรรมชาติ อย่างปกติ ไม่ต้องตั้งใจมาก ถ้าตั้งใจมากก็ยึดแล้ว หายใจเข้าออก ตามธรรมชาติ สังเกตนะ หายใจสั้นหรือยาว ลองดูให้มันพอดี

ไม่ต้องหลับตา อันนี้ไม่ได้มาทำสมาธิแต่ให้มา "ดู" ความรู้สึก "เห็น" ความรู้สึก จิตจะรวมตัว พอเห็นความรู้สึก มันจะอยู่กับความรู้สึก สงบไหม? ฟุ้งซ่านไหม?

ดูเฉยๆ มันจะฟุ้ง จะดิ้นรน ก็ดูเฉยๆ เราเฉย เดี๋ยวเขาก็เฉย อย่าไปบังคับ ข่มกด ดูเฉยๆ

เป็นไง ได้พักไหม รู้สึกได้พักไหม ความรู้สึกได้พักไหม นี่... ถ้าไม่ดูไม่เห็นนะ

นี่ไม่ได้มาบรรยายให้ฟัง คือ ชี้ให้ดูเลย ความรู้สึกมีอยู่ในทุกคน คือให้ "ดูความรู้สึก" แต่ส่วนมาก เป็น **"เรารู้สึก"** เราก็จะยึดจะติด จะเก็บกด แต่พอมาเห็นความรู้สึกมันจะปล่อย จะวาง เขาจะปล่อยเองวางเอง

หลวงพ่อติดตามหลวงพ่อเทียนมา มันเป็นเอง ตัวรู้เขามีอยู่แล้ว เขาปล่อยเองวางเอง จิตพักอยู่ หยุดอยู่ เห็นให้ต่อเนื่อง ส่วนมากเป็น "เราปล่อย" " เราวาง" ก็เลยยัง "ติดยึด" อยู่นั่นแหละ

ดูให้ต่อเนื่องนะ มีเกร็งเนื้อเกร็งตัวไหม? ขยับเนื้อขยับตัว รู้สึกไหม บางทีมันอั้นเอง กลั้นเอง เราต้องคอยตรวจดู

ธรรมดา เรามัก เป็น "เรารู้สึก" รู้สึกอย่างนั้นอย่างนี้ รู้สึกยินดียินร้าย รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ รู้สึกสงบ ไม่สงบ แต่ไม่เคยดูว่า ไอ้ที่เรารู้สึก มันเป็นไง สิ่งที่หลวงพ่อแนะนี่คือ ให้เรามาดู "ความรู้สึก" อันนั้นอีกที ฟังนะ! ไม่เหมือนกันนะ...

ถ้าไม่มีใครชี้แนะจะไม่ค่อยดูเลย หลวงพ่อมาเห็นอันนี้ เป็นมะเร็งก็มาพูดเรื่องนี้ ถ้ายังไม่ตาย อีกซักสิบปี ก็คงมีคนเข้าใจอีกเยอะ

มาชี้ให้ดูแบบนี้ มันมีอยู่แล้วทุกคน แต่เราเห็นไม่ได้ อาจเพราะหนาแน่น ด้วย "อัตตา" ต้องดูบ่อยๆ หายใจเข้ายาวๆ หายใจเข้าออกจะโล่งโปร่ง ดูให้ต่อเนื่อง ไม่อั้นไม่กลั้น



สังเกตเห็นได้ มีอั้นมีกลั้นไหม เกร็งเนื้อเกร็งตัวไหม คอยตรวจสอบเรื่อย ๆ หลวงพ่อไม่ปวดเมื่อยนะ เพราะคลี่คลาย ผ่อนคลาย

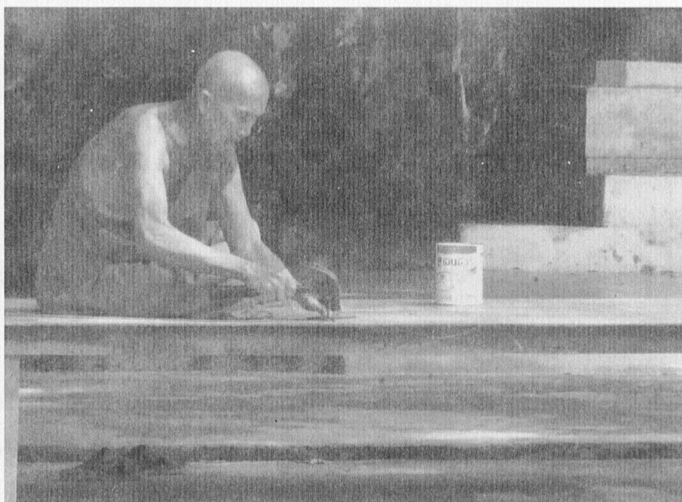
ที่เป็นมะเร็งหายเร็ว ก็อย่างนี้ เพราะว่า มันไม่ไปจับ เป็นกลุ่มเป็นก้อน ตอนแรกที่คอขึ้นเต็ม ที่รักแร้ก็พองออกมา ให้คีโม ก็ยุบ ตอนแรกก็จะไม่ให้คีโม เพราะเห็นคนให้คีโมลำบากทรมาน ลองถามคนเคยให้คีโมดูซิ มันแพ้ ทรมาน ผมร่วงหมด

อยากให้ศึกษานะ ประโยชน์อันสูงสุดของมนุษย์ ถ้าเห็นอย่างนี้จะเกิดประโยชน์ เกิดความสุข เหมือนเวลาถวายสังฆทาน อธิษฐานเพื่อประโยชน์เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้า

ประโยชน์ คืออะไร คือความสุข ไม่มีทุกข์ ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข นั่นแหล่ะยิ่งกว่าสุข หลวงพ่อพุทธทาส ท่านบอกว่า "สิ้นสุดแห่งความสุข" นั่นแหละคือ "สุขที่แท้จริง"

คนเราต้องการสุข ไม่ต้องการทุกข์ แต่มันอยู่ด้วยกัน ถ้าเอาสุขทุกข์ก็ไปด้วย ทุกข์ไม่มีใครต้องการ แต่มันก็หมุนเวียน มันหมุนเวียนเดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ ไม่มีที่จบ เป็นวัฏฏะ

มันไม่เที่ยง เห็นอนิจจัง เรามักไม่ดู มันทุกข์จริงที่ไหน คือ มันไม่เที่ยงนะ เดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ พอหมดเหตุเดี๋ยวมันก็ดับ มันไม่เที่ยง เวลาไปงานสวดศพ กุสลา ธัมมา ก็นี่แหละ ธรรมที่เป็นกุศล ก็ไม่ทุกข์ ลองเห็นให้ต่อเนื่อง



ถ้ามีอะไรเข้ามา จะเป็นภาระทางจิต นั่นทุกข์แล้ว เป็นอกุศล เรียกว่าบาป หนัก หงุดหงิด รำคาญ เซ็ง เบื่อก็ต้องทำ บางทีทำงานเบื่อไหม? มีไหม? บางทีเบื่อแต่ก็ต้องฝืนใจทำ ดับเบิ้ลทุกข์ ซ้อนทุกข์เข้าไปอีก

ถ้ารู้จัก รู้ว่าเป็นหน้าที่ เราก็ทำให้สนุกเลย การงานคือความสุข ไปไหนมาไหน ยืนเดิน นั่งนอน อยู่กับการงาน ความรู้สึกพักอยู่ ไม่ต้องทำอะไร

แต่ก็ต้องดูไปเรื่อยๆ หลวงพ่อกวาดลานวัดทีละ ๒ ชั่วโมง ไม่หยุด เมื่อก่อน ๓-๔ ชั่วโมง

จริงๆ ตอนนี้ร่างกายมันหมดสภาพแล้ว ถ้ามันยังพอทำได้ก็ทำ แต่ทำเกินไม่ได้ บางทีร่างกายเขาก็บอกเอง เขาบอกเขาไม่ให้ทำ (คือมันเดินต่อไม่ได้ ขาหมดแรง บางทีตอกตะปู งัดตะปู ตะคริวกิน)







"

อย่าปล่อยไปตามบุญตามกรรม
อย่าปล่อยไปตามเรื่องตามราว
ต้องรู้จักสลัดสิ่งที่ไม่ดีต่างๆ ออกไป
เบลอๆ สลึมสลอ ยืดยาด อืดอาด
สังเกตดูสิ นี่มันทุกข์ชัดๆ

ต้องให้มันตื่นตัว แจ่มแจ้ง ชัดเจน
ต้องรู้จักลิขิตชีวิตตัวเอง อยู่เหนือดวง

ต้องมีสตินี่แหละ
เห็นความรู้สึก มันก็สักว่าความรู้สึก

หลวงพ่อไม่เหมือนใครหรอก อายุ ๘๔ แล้ว
เห็นคนหนุ่มทำงาน สู้หลวงพ่อไม่ได้
ร่างกายมันแก่ แต่เราเห็นความแก่
ไม่ปล่อยไปตามความแก่

นี่แหละ...จิตใจมันแข็งแรง "



รู้จักชีวิต รู้จักธรรมะ

วันๆ อยู่กับความรู้สึก
รู้สึกอบอุ่น



วันๆ อยู่กับความรู้สึก รู้สึกอบอุ่น ทำการทำงาน รู้จักช่วยตัวเอง ฝึกช่วยเหลือตัวเอง ต้องหัด

หลวงพ่อหัดตั้งแต่สมัยเป็นฆราวาส สมัยก่อน เราก็ใช้ ใช้ลูก ใช้ภรรยา ถือว่าเป็นคนรับใช้ พอมาศึกษาธรรมะ ถ้วยชามล้างเอง เสื้อผ้าก็ซักเอง กวาดบ้านถูบ้าน ทำเองได้ทุกอย่าง เข้าครัว ทำกับข้าว หุงข้าว เป็นหมด ลูกคนจีนอยู่แล้ว

สมัยก่อนนี่ พ่อเป็นคนจีน แกก็ทำอาหารเก่ง เราก็ดู เอ๊ะ .. เราก็ทำได้ ทำได้หมด ขอให้ได้ดูได้เห็น แกงคั่ว แกงส้ม อายุ ๙ ขวบ ก็หุงข้าวเป็นแล้ว สมัยก่อนใช้ฟืน ต้องเป่า ฟู้ด ๆ ... เข้าหูเข้าตา น้ำตาไหลพราก บางทีก็หาฟืนเอง ใช้ฟืน ใช้แกลบ ทำกับข้าว หุงข้าว

อายุ ๑๒-๑๓ ก็ตามพ่อไปค้าขาย ขายของชำ พายเรือขายกะปิ น้ำปลา หอมกระเทียม ถั่วเขียว มันเทศ มะพร้าว เสื้อผ้า หมาก พลู ปูน มีสารพัดในเรือ ขายแลกข้าว

สมัยนั้นได้เรียนแค่ ป.๔ ถ้าจะเรียนมากกว่านั้นก็ต้องเข้ากรุงเทพฯ แล้วเข้ากรุงเทพฯ ที่ ๔-๕ ต่อ เสียเวลา ออกมาทำงานดีกว่า

เริ่มค้าขายก๋วยเตี๋ยว ชามละ ๕๐ สตางค์ ทำช่างไม้ ทำเฟอร์นิเจอร์ แต่พอมีลูกๆ เลยมาขายไอติม ทำไอติมส่งขาย หัดให้ลูกๆ รู้จักทำมาหากิน

เห็นเด็กสมัยนี้ ทำอะไรไม่เป็นเลย เรียนๆ อย่างเดียว ขอพ่อแม่กินไปเรื่อยๆ หลวงพ่อทำไม่ได้ ตอนเราเด็กๆ นี่ต้องช่วยพ่อแม่ทำงาน พ่อก็ดุมาก เห็นทำอะไรเหยาะแหยะๆ ไม่ออกแรง โดนด่า โดนตวาด ทันทีเลย ตักกับข้าวเยอะๆ ก็ถูกด่า กินข้าวเหลือติดก้นชามก็ถูกด่า กินช้าก็ถูกด่า มองจ้องกับข้าวนานก็โดนด่าแล้ว ทุกอย่างเลย ทำข้าวสารหกก็ต้องนั่งเก็บให้หมด

แต่ก็สงสารพ่อนะ แกลำบากมามาก เราก็สงสาร พออายุ ๕๐ กว่าก็ไม่ให้แกทำงานแล้ว เราทำงานเลี้ยงพ่อเองเลย

มาเริ่มเข้าวัดอายุ ๔๐ เสียดายชีวิตเลย ต้องเปลี่ยนชีวิต หัดลดหัดละ ต้องขยัน ประหยัด กินน้อย ทำงานมาก เสียสละ

ผ่านชีวิตมา โอ้... มานึกดู ผ่านมาได้ยังไงนะ

ตอนนั้นอยากออกบวช แต่มาดูลูกก็ยังเล็ก ต้องทำให้เรียบร้อย สิ่งต่างๆ อาจเป็นเครื่องกังวล หากยังมีอยู่การบวชก็ไม่ได้ผล

ยิ่งรู้ธรรมะยิ่งทำงานหนัก ทำงานมาก ใช้น้อย รู้จักคุณค่า

พอมาบวช ทีแรกนึกว่าจะได้อยู่เงียบๆ สงบๆ ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องยุ่งกับใคร ที่ไหนได้ บวชยิ่งทำมากกว่าตอนเป็นฆราวาสอีก ทำจนเป็นไส้เลื่อน ๒ ข้างเลย เพราะมีสติ มันทุ่มเท ทำไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ยิ่งทำยิ่งสนุก มีความสุข

นี่แหละต้องมาดูความรู้สึก ตรงที่สุดเลย รักษาความรู้สึก ไม่ให้เสียความรู้สึก ที่หลวงพ่อเทียนชอบพูด

"เฮ็ดซื่อๆ เบิ่งซื่อๆ มันบ่มีหยัง"

"มันไม่มีเรื่อง"

อันนี้แหละ ดูเฉยๆ เห็นความรู้สึกแล้ว ก็เฉยๆ นี่ปฏิบัติแบบนี้ เรามาทำจึงได้เห็น ยิ่งคนแก่ ถ้าอยู่กับความรู้สึก อยู่กับลูกกับหลาน ก็เฉยได้ เขาจะผิดจะถูก ก็เฉยๆ เขาจะดีไม่ดีกับเรา ก็ดูเฉยๆ

คนแก่ ต้องการให้ลูกหลานเอาใจ ถ้าคิดแบบนั้นนี่ เสร็จ! เสร็จมันเลย คิดว่าเราเลี้ยงเขามา เขาต้องรู้จักบุญคุณ ถ้าคิดอย่างนี้ ก็น้อยอกน้อยใจ ขาดทุนแล้วนี่ เราต้องเห็นว่า เขาจะสนใจหรือไม่ ก็ช่าง ยิ่งสมัยนี้ด้วยแล้ว คนเราถ้าไม่มีธรรม ไม่รู้สึกตัวแล้วยาก จะเป็นภาระ

ทางเดินของชีวิต รู้ทางดำเนินชีวิตอย่างไร ให้เป็นสัมมาทิฏฐิ หลวงพ่อตอนบวชใหม่ๆ คิดว่ารู้ธรรม แต่จริงๆ ไม่รู้ ล้มลุกคลุกคลาน ในตอนนั้น ใครทำอะไรไม่ถูกใจ ใครมาขัดแย้งโต้ตอบ งัดกระเด็น ผลจากการที่ใครทำอะไรไม่ถูกใจไม่ได้เลย คือ ทุกข์

แต่เดี๋ยวนี้ไม่เหมือนเมื่อก่อน พอเรียนรู้ขึ้น ปฏิบัติ รู้กาย รู้ใจ เราก็อย่าไปสนใจดูคนอื่น ดีไม่ดี.... ช่างเขา ทำใจเราให้ดี

หายใจ ไม่อั้น ไม่กลั้น ถ้าชอบไปดูคนอื่น เราก็มักจะไม่ถูกใจ ก็งดซะ หลีกเลี่ยง หนี ไปอยู่คนเดียว



หลวงพ่อเคยไปอยู่ค่ายลูกเสือที่บางใหญ่คนเดียว ออกบิณฑบาตต้องลุยน้ำ ... ก็ดี อยากอวดดีนัก

อยู่กับคนอื่นไม่ถูกใจ ขัดแย้งไปหมด ไม่ชอบหน้า หนีดีกว่า ตอนหลังก็เข้าใจขึ้น คำว่า “หลีกเร้น”

แต่ทำการทำงานหลีกเร้น แบบนั้นไม่ได้ ตอนนั้นมีทางเลือก เราก็เลือก ถ้าไม่มีทางเลือกก็ต้องอยู่กับมันให้ได้ เอาชนะตัวเอง อยู่กับความรู้สึก อย่าให้มีอะไรกับใครได้ไหม อย่าสนใจคนอื่น สนใจตัวเอง อย่าไปดูคนนั้น คนนี้ เขาทำไง ทำผิดอีกแล้ว เราอย่าไปจับผิดจับถูกช่างเขา นี่แหละ!! “หลีกเร้น”

ฝึกจิตฝึกใจเราให้ดี ให้มีความสุข ดูความรู้สึก รู้ความรู้สึก ปรับความรู้สึก ทำให้ได้ ไม่มีคนทั้งโลกที่มันจะดีหมด อยู่กับพระพุทธเจ้าก็ไม่มีคนถูกใจหมดหรอก บางทีก็อาจจะโดนพระพุทธเจ้าตำหนิ ได้ เช่น พระฉันนะ ดื้อ ไม่ฟังเสียง อาจถือว่าเป็นคนใกล้ชิดพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าว่ากล่าวกันไม่ได้ พระพุทธเจ้าเลยไม่ธุระด้วย ไม่ชี้แนะ ไม่ว่าทั้งนั้น ก็ให้เขารู้เอง

บางทีคนเราคอยสอนคอยชี้แนะเรื่อยๆ เขาก็จะปฏิฆะ นี่แหละ ทำงานด้านนี้ก็ไม่ง่าย ยาก



ก่อนนี้ หลวงพ่ออยู่กับหลวงพ่อเทียนก็คอยเพ่งเล็ง ทำไมหลวงพ่อเทียนไม่ว่า เขาทำไม่ถูก แต่หลวงพ่อเทียนก็ไม่เคยว่า เราเองที่ตกนรก (หัวเราะ) นั่นเพราะไม่รู้จัก เราพังหมด ไม่มีใครอยากคุยด้วยตอนนั้น แต่หลวงพ่อเทียนท่านมีวิธีสอน ท่านก็ไม่แนะเรา ท่านก็คงปล่อยให้เรารู้เอง

จะเอาอะไร ให้รู้จัก ฝึกรู้ เรียนรู้ อ๋อ เป็นอย่างนี้เอง เราก็จะไม่ถือสา **ถ้าเห็นความจริง เขาเป็นอย่างนั้น เราก็ยอมรับความจริงของเขา แล้วเราจะไปขัดแย้งกับความจริงทำไม?** นี่ต้องเข้าใจ ความเป็นอย่างนั้น อาจารย์พุทธทาส ว่า **"มันเป็นเช่นนั้นเอง"** อะไรๆ ก็เช่นนั้นเอง เขาจะดีไม่ดี ก็เช่นนั้นเอง

ก็สรุปว่า **เขาเป็นอย่างนั้น ยอมรับความจริง ไม่ไปว่าใคร** ถ้าอยู่แบบนี้ก็ไม่เป็นปัญหา ต้องหัด เรา มักไม่ยอมเห็น ความเป็นเช่นนั้นเอง เขามาด่าเรา ก็....ดี เขาทำอะไร ก็...เออดี ยังไงก็ได้ มีทางเลือกไหม เขาดี เราก็ดี เมื่อก่อนเขามาด่า เราก็หงุดหงิด เรื่องทำงานเขาจะทำไม่ทำ ก็ดี ช่างเขา **อย่าถือดี ยึดดี " ดี " ไม่ต้องมี " ไม่ดี " ก็ไม่ต้องมี อยู่เหนือดีซะ**



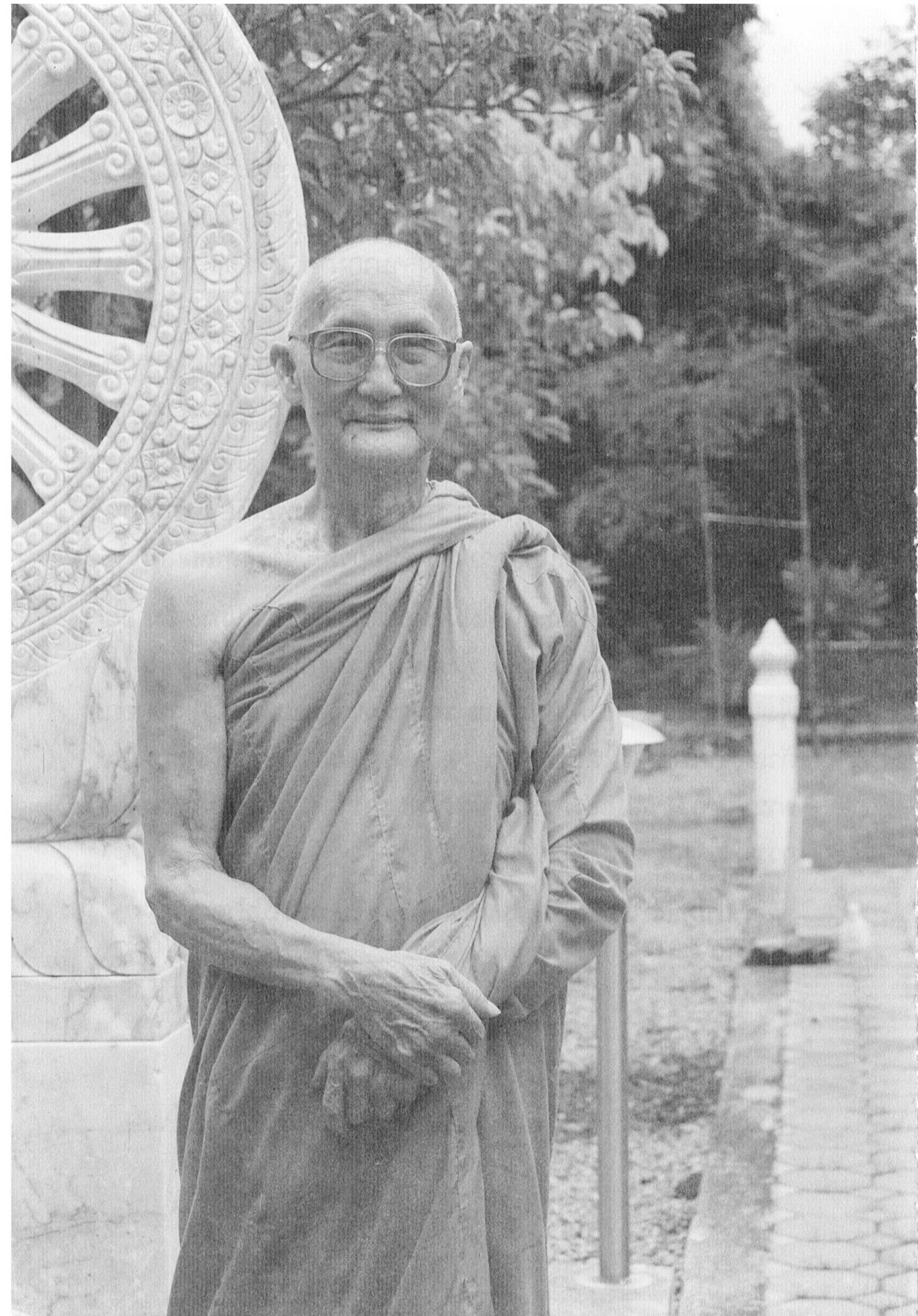
ที่ผ่านมา ตอนสึกครั้งแรก ก็ไม่ได้คิดว่าอยากจะสึก แต่ไม่สึกก็ไม่ได้ ความรับผิดชอบมันยังมี ต้องไปดูครอบครัว มีปัญหามาก พิจารณาแล้ว ไม่ไปนี่ แม่บ้านเขาคงลำบากมาก เราต้องให้แม่บ้านเขาอยู่ได้ อย่างน้อยเคยทุกข์เคยสุขมาด้วยกัน

ตอนนั้นที่สึก ก็คิดว่าจะไม่มาบวชเพราะเบื่อ เห็นว่าสำนักปฏิบัติทำไมเป็นอย่างนี้ แต่ทำไมกลับมาได้ เพราะเราสะสมตัวนี้ไว้มาก ตอนแรก ซื้อที่ดินไว้เพื่อสร้างกระต๊อบอยู่คนเดียว ปลีกตัวมาอยู่คนเดียว บวชก็เบื่อนักปฏิบัติด้วยกัน มาคุยกับหลวงพ่อเทียน ถามท่าน "มันดีไหมหลวงพ่อ" ท่านบอกว่า "มันดีน้อยว่ะ" จิตมันพลิกเลย

ตอนนั้นหลวงพ่อเทียนก็ไม่มีคนอยู่ด้วย ก็เลยกลับมา พอมาอยู่ก็เกือบอยู่ไม่ได้ ร้อนไปหมด ฟุ้งไปหมด ทรมานมาก ปฏิบัติไม่ได้ ฟุ้ง คิดจะสึกอีก ไปที่ไหนก็ร้อน ทรมานมากหลายเดือน ก็เลยบอกตัวเองว่า ถ้าอยู่ไม่ได้จริงๆ ก็ไป ตอนนั้นพระด้วยกันเขาก็ดูถูก เป็นพระบวชๆ สึกๆ นั่นเพราะเรา ยัง "ติด" ยัง "ยึด" ญาติโยมก็เหินห่างกว่าจะเข้ารูปเข้ารอยได้ น่าดูเลย ...

ถ่ายทอดให้ นี่ แปดสิบแล้ว เชื่อไม่เชื่อ ลองไปทำดูเอา

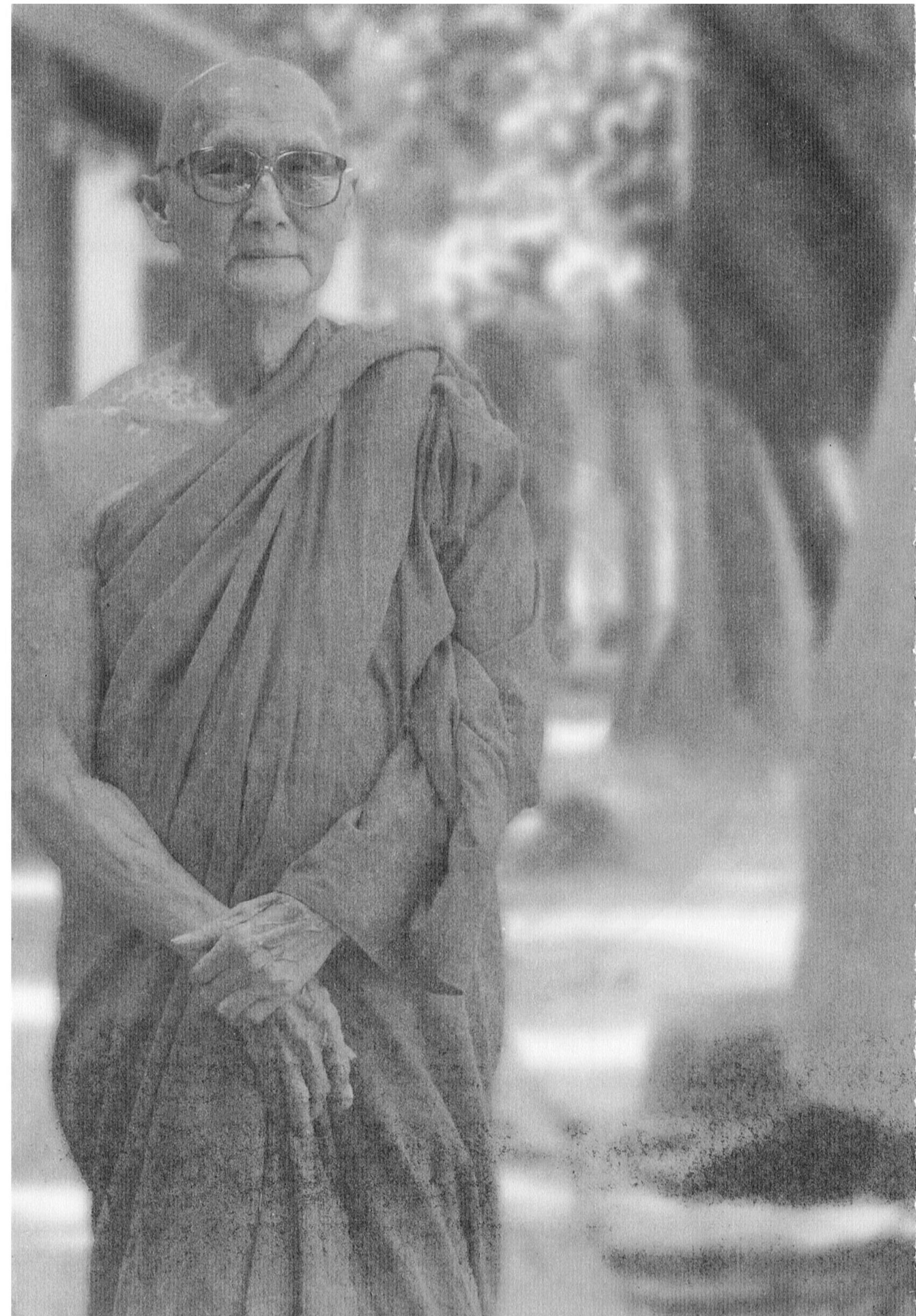






ดู
ความรู้สึก

หลวงพ่อสมบูรณ์ ฉตฺตสุวณฺโณ





๑
หายใจให้สบาย

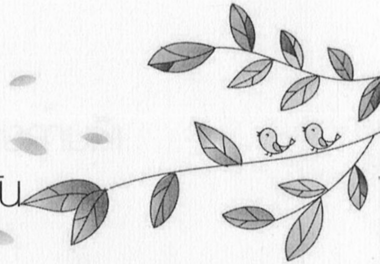
การเริ่มปฏิบัติธรรมนั้น **หลักสำคัญก็คือการดูกาย และการดูความรู้สึก ซึ่งก็คือดูจิต** เริ่มต้นหายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ หายใจออกรู้สึกอย่างไร ดูความรู้สึก รู้สึกสงบหรือไม่สงบ รู้สึกสบายหรือไม่สบาย ถ้าไม่สบายก็ปรับให้สบาย หายใจอย่างไรถึงจะรู้สึกปลอดโปร่ง โล่งอกโล่งใจดี จิตมีความอัดอั้นกดข่มไหม พอเห็นความรู้สึกแล้วปล่อยความรู้สึก มันจะโล่ง ว่าง โปร่งเบา แล้วลองดูกายซิว่า มีการเกร็งเนื้อเกร็งตัวไหม ถ้ามีก็อย่าไปเกร็ง ทางความรู้สึกล่ะ มีเกร็งไหม ถ้ารู้จักปล่อยความรู้สึก มันจะเบา ไม่ใช่เราเกร็งหรอก เราคลี่คลายผ่อนคลายได้

นี่แหละเขาเรียกว่า ภาวนา แปลว่า ทำให้มันดี เราหมั่นดูกายดูใจไว้ให้ต่อเนื่อง บริหารปรับผ่อนให้กลมกลืนกัน ให้เลือดลมเดินสะดวก หายใจปลอดโปร่ง หาความพอดีว่าหายใจอย่างไรจึงจะพอเหมาะพอดี เรียกว่าทำหน้าที่ ธรรมะคือรู้หน้าที่ ต้องพยายามทำให้ต่อเนื่อง ถ้าไม่มีความต่อเนื่อง ก็ดูให้รู้ว่า นี่ ไม่ต่อเนื่องนะ อย่าลืมอันนี้ต้องเจริญ อย่าให้ลืม

๒
รู้กาย... เพื่อใช้กายดึงจิต ไม่ให้คิดปรุงแต่ง

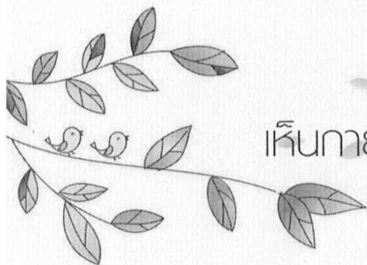
ให้ดูอย่างนี้ เดี๋ยวนี้ กายของเรายืนหรือนั่งอยู่ก็รู้ ทำอะไรอยู่ก็รู้ พนมมือก็รู้ ความรู้สึกเป็นอย่างไรก็เห็นชัดๆ ใช่ไหม ตอนนี้เป็นอะไรหรือไม่เป็นอะไร หรือว่างๆ เฉยๆ ไม่มีอะไร อันนี้ดูแล้วให้รู้ไว้ว่า **นี่แหละภาวะเดิมคืออันนี้ก็รักษาความเป็นอย่างนี้อย่าให้เป็นอย่างอื่น เราดูอะไร รู้สึกอย่างไรไม่ต้องปรุงเพิ่ม มันจะปรุงไม่ได้ ไม่ต้องสงสัยว่ามันจะมีอะไรเกิดขึ้น** หรือมันเกิดขึ้นเพราะอะไร ให้เรารู้ ให้เราอยู่กับอันนี้ ประคองจิตอันนี้ ประคองรู้ ให้มันรู้ชัดอยู่ตรงนี้ ถ้ามันเผลอตรงนี้ปุ๊บ มันจะคิดจะปรุงทันที

ในผู้ฝึก มันจะปรุงอยู่เรื่อย ซึ่งแก้ไขง่ายๆ โดยมาดูอิริยาบถตัวเอง ตอนนี้เป็นอย่างไร หายใจเข้าออกสบายไหม ยืดเนื้อยืดตัวให้สบาย นี่เป็นการฝึกให้รู้เนื้อรู้ตัว อยู่กับเนื้ออยู่กับตัวนั่นเอง จะทำงานจะไปไหน ก็อย่าลืมอันนี้ ฝึกมันจนชินก็ไม่ลืม จะทำอะไร ก็จะเห็นจิตของเรา เราจะประคับประคอง ไม่ให้มันเกิดการปรุงแต่งขึ้น **โดยใช้กายเป็นสื่อเพื่อดึงจิตไม่ให้ปรุง ต้องอาศัยที่เรารู้ตัวนี่แหละ จึงจะเห็นได้ เห็นกายเห็นใจให้ต่อเนื่อง ให้มันเห็นอย่างนี้ ให้แข็งแรงไว้**



๓
เป็นทั้งสมถะ และวิปัสสนาควบคู่กัน

ในคนที่ได้ความสงบ เพราะฝึกสมถะมานานก็ต้องระวัง คนที่รู้จักใช้ความสงบ เพื่อเป็นกำลังในการดูความรู้สึกให้ต่อเนื่องนานๆ ก็เป็นประโยชน์ดีอยู่ แต่คนที่ไม่รู้ จะเข้าไปติดใจความสงบ **การทำความสงบที่มีความเป็นเรา คือเป็นเราสงบ มันจะไม่เห็น สงบแบบไม่รู้ตัว มันรู้ แต่ไม่เห็น ตรงที่ไม่เห็น ก็เลยมีเรา แต่เมื่อเห็นความรู้สึกได้ ก็ไม่มีเรา ไม่มีตัวตน ก็ว่าง เป็นธรรมชาติล้วนๆ การเห็นความรู้สึกอันนี้แหละ เรียกว่า สมถะวิปัสสนา มีควบคู่กันทั้งสองอย่าง ทั้งสมถะกับวิปัสสนา เพราะการเห็นความรู้สึก คือตัวสร้างกำลังด้วย และเป็นไปเพื่อปล่อย เพื่อวางด้วย**



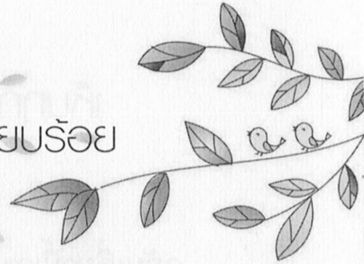
๔

เห็นกายจะเห็นจิต เห็นจิตจะเห็นกาย

การรู้กายมันจะสื่อถึงจิต คือเห็นกายต้องเห็นจิตด้วย อันนี้ต้องดูให้ถูก ถ้าดูได้ถูกต้อง เห็นกายจะเห็นจิต เห็นจิตจะเห็นกาย เราต้องเห็นความรู้สึกของเรา ไม่คิดปรุงไหลไป จนกายก็ไม่รู้ จิตก็ไม่รู้ อันนี้แหละหลง ถ้าเห็นความรู้สึกของเราแล้ววางเสีย เราก็สงบลง ทีนี้จะนึกจะคิดอะไรก็ได้ ไม่ใช่คิดนึกไม่ได้ แต่เรารู้ว่า กำลังคิดอะไรอยู่ คือจะคิดอะไร มันจะเห็นความคิด แม้จะนึกถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราก็รู้ตัวของเราอยู่ ไม่มีทางหลงได้เลย

เราต้องฝึกอันนี้ อย่าไปทำอย่างอื่นเลย **เราต้องอยู่เหนือมัน ไม่ให้มันลากเราไป ถ้าเราเห็นอยู่อย่างนี้ ก็คือเรารู้ตัวเรา เห็นตัวเรา เห็นจิตเห็นใจ พอจิตมีการเขยื้อนก็รู้ พอรู้ก็วาง พอวางก็สงบ** อาการสงบเราก็เห็นอยู่ มันมีอะไรผิดปกติ เราก็รู้ทันที เช่น โอ้ เผลออีกแล้ว **อันนี้หมายถึงการฝึกสติ เน้นคำว่า รู้ตัว ไม่ใช่ไปทำความสงบ** ฟังให้ดี ๆ ใจเฉย ๆ ก็ให้เห็นว่าไม่มีอะไร เราจะพูด คิด ทำอะไร หรือใครมายั่วยุยังไง เราก็ยังเห็นจิตของเรา นี่ เรารู้ตัวอยู่ **รู้จักจริง ๆ เราจะควบคุมจิตของเราได้ ไม่ใช่การบังคับจิตนะ เพียงแต่รู้ อะไรเป็นอะไร จะรู้จักวางเฉย**





๕
เมื่อสติต่อเนื่องจริง ๆ ก็เรียบร้อย

บางขณะที่เราเผลอไป ไม่ว่าจะยาวหรือสั้นก็ตาม เมื่อเรากลับมารู้ตัว ความคิดก็ถูกตัดทอนไปในทันที พอรู้สึก มันก็หลุด มันจะหยุด มันหยุดได้เดี๋ยวนี้เลย คือความรู้สึกของเรามันสงบ เราจะพูดจะคุยหรือจะฟัง ก็ยังเห็นจิตสงบอยู่ แต่สติปุถุชนคนธรรมดา จะไม่เป็นแบบนี้ คนทั่วไปจะเกิดความคิดปรุงไปเรื่อย แล้วก็รู้สึกว่า มันยึด มันเกาะ มันเกี่ยว ผูกพัน หมกมุ่น

การที่เราเห็นความรู้สึกอย่างนี้ เรียกว่า **อริยชน** เป็นคนมีศีล คือมีความเป็นปกติ จิตปกติ เกลี้ยง ไม่มีอะไร ก็จะมีระเบียบวินัย เป็น**อริยกันตศีล** จิตของเราอันนี้ ทำอะไรก็จะถูกต้อง นุ่มนวล รู้เรื่องรู้ราว อะไรจะมายังไงก็รู้ก่อนแล้ว ฝึกดูไปบ่อย ๆ ถ้ายังไม่รู้ก็ต้องดูไปเรื่อย ๆ ดูไปในขณะที่ ทั้งหลง ทั้งลืม ทั้งรู้นั่นแหละ แต่ที่เราจะได้ก็คือประสบการณ์จากตัวเรา เราจะรู้ถี่ขึ้น **จนเมื่อสติมันต่อเนื่องจริง ๆ ก็เรียบร้อย คือเมื่อนั้น จิตจะยอมรับความจริงว่า อะไร ๆ ก็เป็นเช่นนั้นเอง จิตก็จะปล่อยจะคลาย มันจะถอนออก ไม่อยากไปยึดอะไร**

๖
เห็นทุกสิ่งเป็นเพียงปรากฏการณ์

ดูกันเดี๋ยวนี้เลย ดูซิ ศึกษาเดี๋ยวนี้ดีกว่า ดูปัจจุบันเห็นในปัจจุบัน อันนี้ของจริง เดี๋ยวนี้ เดี๋ยวนี้ ไม่มีอะไร ก็รู้ว่าไม่มีอะไร มีอะไร ก็รู้ว่ามีอะไร และ**ยังเห็นอีกด้วยว่า สิ่งนั้นๆ ก็เป็นเพียงปรากฏการณ์ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ถ้าเรารู้จักดูให้ออกจริงๆ แยกให้ออกว่าไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา มันก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สัพเพ สังขารา อนิจจา สัพเพ สังขารา ทุกขา สัพเพ ธัมมา อนัตตา ต้องให้เห็นสิ่งเหล่านี้ มันไม่เที่ยง** บางครั้งเราอาจเผลอปรุง ก็ให้เป็นเรื่องของมัน เราก็เฉย อยู่เหนือความรู้สึก เดี๋ยวมันก็ดับไปเอง แต่**ส่วนมาก จะเป็นเรารู้สึก มีความเป็นเราเข้าไปแล้ว นั่นแหละเกิดแล้ว ภพ ชาติ ความยึดมั่นถือมั่น ได้เกิดแล้ว**

ขณะที่ไม่เห็นความรู้สึกนั่นแหละ เรียกว่าเผลอแล้ว เรียกว่าลืมตัวแล้ว ต้องให้เห็นตัวเองอยู่ตลอดเวลา **ต้องฝึก จะพ้นทุกข์ได้หรือไม่ ก็อยู่ตรงที่ฝึกมากหรือน้อย ถ้าเห็นตัวเองอยู่ตลอดเวลา ไม่เผลอเลย ก็ไม่ทุกข์เลย ทุกข์จะเกิดไม่ได้ ขอให้รู้ความรู้สึกจริงๆ** หรือขณะนี้จะสัมผัสดูก็ได้ พอรู้ตัวก็ไม่มีความทุกข์เลย เกลี้ยง ไม่มีอะไร ไม่มีความยินดียินร้าย **หายใจเข้ายาว ๆ เราจะเห็นชัด หายใจเข้ายาว ๆ นี่ตรงนี้ คือวิธีทบทวนให้รู้ปัจจุบัน**

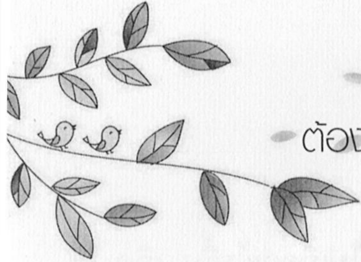


๗
จิตเกลี้ยง



ถ้าจบกิจจริงๆ แล้วถึงมันจะเผลอบ้าง ก็ไม่เกิดอะไรขึ้น เกิดอะไรไม่ได้ มันไม่มีอะไรจะเกิด ไม่มีอะไรจะดับ เพราะเราเคยชินต่อปรากฏการณ์นี้แล้ว เข้าใจแจ้งแล้ว แต่ส่วนมากเราจะไม่ค่อยเผลอหรอก เรารู้อยู่ มันจะเผลอไม่ได้ มันจะเป็นของมันเอง มันจะเห็นของมันอยู่อย่างนี้

แต่จะจบกิจหรือไม่ เราก็เห็นจิตตามที่มันเป็นไป เราเห็นจิตของเรา มันเป็นไปยังไง มันไม่มีไป ไม่มีมา ไม่มีเกิด ไม่มีดับ แสดงว่ามันจบ ไม่มียินดียินร้าย ไม่รับรองหรือปฏิเสธ ไม่มีขัดแย้ง **ไม่มีอะไรในจิตเรา มันจะบริสุทธิ์ มันจะเกลี้ยง จบหรือไม่จบอยู่ตรงนี้ ก็แค่นี้เอง เราจะไปทำอะไร ก็ในเมื่อ ไม่มีอะไรเกิดขึ้น เกิดอะไรไม่ได้ เพราะจิตมันมีความรู้**



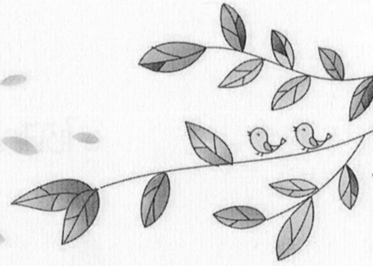
๘

ต้องไม่ลืมเห็นจิตเราตลอดเวลา

แม้ในขณะที่ต้องมีปฏิกิริยา ต้องพูดคุยกับผู้คน หรือเราจะทำอะไรก็ทำไป **แต่เราก็ไม่ลืมที่จะเห็นจิตเรา เห็นความรู้สึกของเรา เพราะเมื่อเราเห็นความรู้สึก จิตของเราจะว่าง เราจะต้องไม่ลืมอันนี้ เราจะฝึกให้รู้อยู่อย่างนี้ เห็นจิตเห็นใจตลอดเวลา**

ยืน เดิน นั่ง นอน ไปไหนมาไหน ก็เห็นจิตสงบอยู่ จะทำงานก็เห็นความสงบอยู่ ปกติอยู่ เราจะพูด จะคุย กิน เคี้ยว ดื่ม เข้าห้องน้ำ จะทำอะไรทุกอย่าง มันเห็นจิตจนไม่ลืมจิตเลย แล้วมันจะผิดปกติเมื่อไร หรือผิดปกติอย่างไร เราก็จะรู้ได้ทันที ถ้าผิดปกติ ก็เรียกว่าผิดปกติแล้ว เราก็จะรู้วิธีเพื่อที่จะไม่ให้จิตผิดปกติ เรียกว่า เราประคับประคองรักษาจิต อันนี้หมายถึงว่าฝึกใหม่ๆ เราก็ต้องประคับประคองไปก่อน ต้องคอยดูไว้ แต่ถ้ารู้แล้ว ชำนาญแล้ว มันจะเป็นไปเอง ปล่อยให้เป็นไปเอง แค่เราคอยรู้ มันจะรู้ของมันเอง





๙

จับจุดจากชีวิตจริง

การเก็บอารมณ์ โดยการไม่พบไม่พูดกับใคร ไม่ใช่เรื่องจำเป็น ให้เราดูจิตตอนที่กำลังพูดคุยนั่นแหละ ให้สังเกตเปรียบเทียบดู เวลาที่เราเห็นจิตตลอดเวลา โดยไม่มีความคิดเห็น เราจะเห็นจิตที่สงบอยู่ แต่เวลาที่เผลอไป จิตมันเป็นอย่างไร ก็ต้องให้เห็นความแตกต่าง **จับจุดตรงที่ ถ้าเผลอมันจะเกิดกิเลส มีความผิดปกติ และความไม่สงบก็จะตามมา**

ถึงแม้ว่าการพูดคุย จะมีโอกาสหลุดและพลาดมากกว่าที่จะเก็บอารมณ์อยู่คนเดียว แต่การฝึกกับของจริงจะดีกว่า ที่ผมปฏิบัติมาก็ไม่เคยเก็บอารมณ์ และไม่เคยสอนแนะให้ใครให้เก็บอารมณ์ด้วย **ผมจะให้ดูของจริง เพื่อให้เราอยู่กับทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตจริง ให้มันตื่นเนื้อตื่นตัว แข็งแรงไว้ ให้มันคล่องแคล่วว่องไว ตื่นจิตตื่นใจ เข้าถึงความรู้ความตื่น กิเลสอะไรก็เข้าไมได้ เมื่อเราพลิกจิต ตื่นโพลงรู้ตัว อะไรจะเข้าได้ พอเราดูจิตมากๆ เข้า อารมณ์อะไรเข้ามามันจะผลักออก**

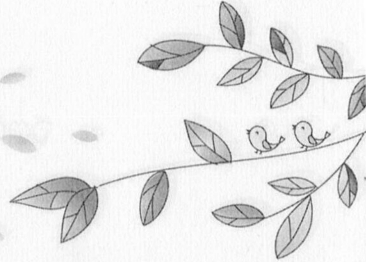
๑๐

ใช้ปัญญาสอดส่องมองดูจิตไว้

ขณะที่เราจะพูด จะคุย ก็พยายามดูจิตไว้ ดูซิความรู้สึกเป็นยังไง คอยดูไว้ อย่าให้มีความคิดอะไร อย่าไปมีเจตนาอะไร ๆ ให้จิตเฉย ๆ ไว้ อย่างตอนนี้ฟังอยู่ ก็ฟังเฉย ๆ จะพูด จะคุย ก็ยังพูดคุยอยู่ แต่เรายังเห็นจิตเราสงบ ในจิตเราไม่มีอะไร พูดคุยกับใครก็ได้ แต่ในจิตเราไม่มีอะไร **คำว่าไม่มีอะไร คือมันไม่มีทุกข์ ไม่ยินดียินร้ายอะไร ถ้าระหว่างนั้น มีความคิดความปรุงเกิดขึ้นเมื่อใด เราก็จะรู้ทันที เพราะเราคอยระวังอยู่ มันก็จะเกิดไม่ได้** อันนี้หมายถึงฝึกจากของจริง อย่าไปเก็บอารมณ์ มันไม่มีอะไร

แต่ถ้าจะเก็บอารมณ์ เราก็เก็บโดยการมาเดินจงกรมดีกว่า สร้างจังหวะ เน้นเรื่องดูการเคลื่อนไหว ไม่ต้องฝึกสมถะ เรายกขึ้นสู่วิปัสสนา ใช้ปัญญาแล้ว เอาปัญญาดูจิตนั่นเอง โอ สงบอยู่ จิตสงบ ไม่ใช่เราสงบ แต่ส่วนมากถ้าฝึกสมถะมา จะเป็นเราสงบ แล้วก็เพลิน ไม่อยากรู้อะไร พออะไรมากระทบก็เลยดูไม่ทัน





๑๑
รู้เท่าทัน รู้กันรู้แก้

วิปัสสนาต้องเห็นตามความเป็นจริง มันไม่ต้องไปสร้าง ไม่ต้องไปทำ ใช้ดูเอา มีอะไรเกิดขึ้นก็ดูให้รู้ว่า อ้อ เป็นอย่างนี้เอง เฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย หรือบางที อ้าว เผลอไปคิดปรุงจนเกิดโลภะ โทสะขึ้นมา เราก็เห็นว่าจิตมีความผิดปกติแล้วนะ เราก็ดูเฉยๆ ให้รู้ว่า อ้อ นี่ทุกข์ ทีหลังเราก็คอยระวังไว้ ไม่ให้เผลอคิดปรุงอีก

เพราะเราต้องการจะดับทุกข์ ไม่ให้มีทุกข์เกิด เราจะดูเพื่อให้รู้จักความเป็นจริงตรงนี้ ต้องรู้เท่าทัน รู้กันรู้แก้ ความทุกข์จะเกิดไม่ได้ ถึงรู้ไม่ทัน ก็ยังพอแก้ได้ โดยให้รู้จักเปลี่ยนอารมณ์ หรือคลายออก ถอนออก แล้วกลับมาดูความรู้สึก

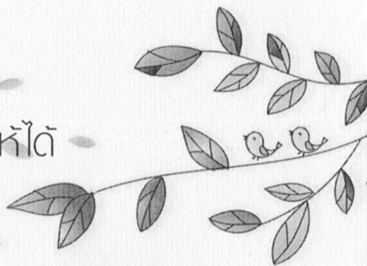
๑๒

จิตที่มีวิหารธรรมหล่อเลี้ยง

หายใจเข้ายาว ๆ รู้ว่าง ๆ เกลี้ยง ๆ หัดตรงนี้ อ้าว ถ้าเผลอไปก็ระวังอีก จะเดิน จะก้ม จะเงย ให้เห็นความรู้สึกตลอดเวลา ตาดู หูฟังเสียง จะพูด จะคิด จะทำ ไม่ลืม ไม่เผลอ **ไม่ต้องไปเก็บอารมณ์หรืองดพูด ดำเนินชีวิตให้มันกลมกลืน ให้มันเชื่อมโยงกับโลกเหมือนเดิม ยังรู้ ยังเห็นอะไรได้ทั้งหมด โดยไม่ต้องตัดขาดจากอะไร เพราะถ้าไปตัดมัน เราก็จะต้องกลับไปฝึกตรงนั้นใหม่อีก เราฝึกกับของจริงไปเลย จะดีกว่า เร็วกว่า**

วิธีง่าย ๆ ก็ให้เราสบาย ๆ หายใจเข้าออก เป็นยังไง ปลอดโปร่งโล่งอก โล่งใจดีไหม จิตใจเราดีไหม ถ้าจิตเราดีก็ยิ่งอยู่กับตัว มันจะไม่เผลอ **จิตจะมีที่อยู่ เรียกว่า วิหารธรรมหล่อเลี้ยง เป็นเครื่องอยู่ของตัวเอง** หายใจยังไงให้มันอิ่มอกอิ่มใจ ให้มันพอดี ไปไหนมาไหนก็เบาเนื้อเบาตัว จะเห็นอยู่ว่าจิตอยู่กับตัว ไม่ไปไหน โดยไม่ต้องไปอาศัยอะไร ไม่ต้องไปของ้อความมี ความเป็นอะไร **จะทำงานทำการอะไร เรารู้หน้าที่ก็ทำไป ทำแล้วจิตก็ไม่มีอะไร รู้ว่าต้องทำอะไรก็ทำแต่ทำแล้วก็วาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร**





๑๓

เพียงแค่เราเห็นความรู้สึกให้ได้

แต่ก่อน ผมก็เคยทำความสงบแบบที่นั่งให้นิ่ง มันก็มีความเป็นปกติอยู่ได้นานเหมือนกันนะ แต่คล้าย ๆ ว่ามันไม่เกิดปัญญา คือเราจะไปติดใจอยู่กับความสงบ ทีนี้พอไปอยู่กับคนอื่น เราก็จะรู้ว่าเราไม่ค่อยสงบเลย หลงโทษคนนี้ ว่าเขามาทำให้เราเสียความสงบ ก็เลยอยากให้คนอื่นสงบ ๆ กันหน่อย ทีเรายังสงบได้เลย

แต่ตอนนี้ ไม่เป็นอย่างนั้นแล้ว จะอยู่ที่ไหน อยู่กับใคร เราจะดูความรู้สึกเราได้หมด ไม่ต้องไปเรียกร้อง ขอร้องให้ใครต้องอย่างนั้นต้องอย่างนี้ ก่อนนี้ เราจะเรียกร้อง ต้องการให้โลกมันเรียบร้อย เป็นระเบียบ ตามแบบที่เราชอบ เราเป็นไปเพื่อที่จะเอา มีแต่เราจะเอา จะเป็น ก็มันยังมีอัตตา โทษคนนั้น คนนี้ เดี๋ยวนี้ ไม่โทษใคร พอเรารู้ตัวมันก็ไม่มีอะไร ไม่เรียกร้องแล้ว อะไรก็ได้แล้ว **ผมมาเข้าใจ เกิดปัญญาว่า อะไร ๆ มันก็เป็นของมันอย่างนี้ รู้จักธรรมชาติตามความเป็นจริง มันก็ไม่มีตัวเรา เพียงแค่เราเห็นความรู้สึกให้ได้ แค่ตรงนี้เท่านั้นเอง**

๑๔

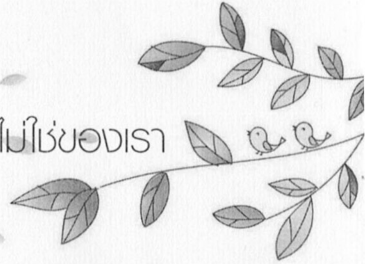
ข้อสำคัญต้องเพียร

ตามดูความรู้สึกไปเถอะ มันจะจางไปเรื่อยๆ รู้สึกตัวอยู่อย่างนี้ มันก็จะเห็นความจางคลาย นี่ เราก็เห็นได้ว่าจิตไม่ไปติดไปยึด ความรู้สึกไม่ไปผูกพัน ไปหมกมุ่นกับอะไร จิตก็ว่าง ว่างจากความผูกพัน เฉย ๆ ไม่มีอะไร ไม่ยินดียินร้าย เพียรดูไปเรื่อย ค่อย ๆ ดูไป ตอนนี้มันเป็นยังไง ไม่ให้มันเป็นอย่างนั้น เพราะอะไร เราก็เข้าใจขึ้นเอง ให้เรารู้ว่า ทุกข์ค่อย ๆ หมดไป **ข้อสำคัญต้องเพียร ต้องรีบทำให้มันจบ ต้องเพียรเพื่อจะรู้จิต รู้ใจ รู้เท่ารู้ทัน เพียร เพื่อรู้ทางกาย ทางใจ รู้นอกรู้ใน**

ตามดูความรู้สึกแต่อย่าตามดูความคิด เพราะถ้าตามดูความคิดก็จะเกิดมีความคิดมากมายหลายเรื่อง ไม่จบไม่สิ้น เราก็ต้องมาฝึกอย่าให้มีความคิด ความเห็น

วิธีฝึก ก็เดินจงกรม หายใจเข้า หายใจออก ให้เห็นความรู้สึกไม่มีความคิดเห็น ขยับเนื้อขยับตัว เราจะดูกายดูอะไร ก็ยังเห็นว่าจิตของเราไม่มีความคิดเห็น ดูให้รู้เท่าทันอย่างนี้ มันจะคิดไปไม่ได้ ฝึกนี่ ยังต้องใช้เวลานะ ไม่ใช่รู้แค่นี้ ต้องทำให้ต่อเนื่องจริง ๆ ผมต้องใช้เวลาตั้ง ๖-๗ ปี





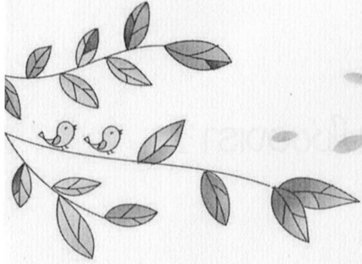
๑๕

ต้องเห็นอาการจริง ว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

ที่เรายังเห็นจิต มันแล่นเข้า แล่นออก เป็นเพราะไม่ฝึกให้ตลอดเวลา ทีนี้ ก็ต้องพยายามให้มันเห็นความรู้สึกไว้ตลอดเวลา อันนี้ก็ต้องรู้เอง ฝึกอย่างนี้เรื่อยๆ จนมันอยู่ตัว **ที่จิตยังมีแล่นไปมา เพราะยังฝึกไม่อยู่ตัว เราก็พยายาม ฝึกยังไงให้มันอยู่ตัวเท่านั้นเอง พออยู่ตัวแล้วก็จะเข้าใจเองว่า มันจะไม่มีตัวเรา ของเรา มันจะแยกของมันออกให้เราเห็นได้**

เราก็ต้องเอาหลักของพระพุทธเจ้าที่ว่า ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา ความจริงแล้ว สิ่งที่เราดู เราเห็น ล้วนเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน เป็นเพียงอาการเกิดดับเท่านั้น เกิดแล้วมันก็ดับ เห็นอาการของมัน เห็นปฏิจจสมุปบาท ว่ามันเชื่อมโยงกัน อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น แล้วมันก็ดับไป คือเห็นตัวของมันเอง เป็นอนิจจัง ทุกขัง เมื่อเห็นอย่างนี้ จึงเห็นอนัตตา

อันนี้ไม่ใช่เรื่องที่จะเห็นกันได้ง่าย ๆ ต้องเกิดจากการใช้เวลาพิจารณาดู ไม่ใช่เราไปคิดเอา นึกเอา **เราต้องเห็นอาการของมันจริง ๆ ไม่ใช่เป็นการคิดหรือการคาดคะเน หรือว่าเราไปอ่าน ไปฟัง เขาว่ามา แล้วเราจำเอามาปรุง จนเห็นตามที่เขาพูด**



๑๖

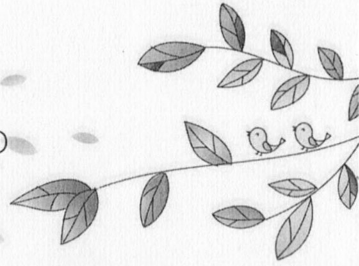
ฉลาดขึ้นในแต่ละครั้ง ที่เห็นความเป็นจริง

การเห็นอาการเกิดดับแบบนี้ จะเกิดหลายรอบ และแต่ละครั้งที่เราเห็นความเป็นจริง เราก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลง เราจะฉลาดขึ้น เข้าใจอะไรๆ ขึ้น มันจะเลื่อนจิตของเรา ให้สูงขึ้นทีละน้อยจนถึงที่สุด เห็นอะไรก็อ่านออกหมดโดยไม่ต้องคิด

ทีแรก ตอนที่ยังไม่ถึงที่สุด ก็ยังต้องค่อยๆ อ่าน แต่พอมันจบ มองปุ๊บ ก็เห็นว่าอะไรเป็นอะไร ไม่ไปยินดียินร้ายอะไร มันเป็นของมันเอง ไม่ใช่เราต้องหลุด ต้องพ้นอะไร พอรู้ความจริง พอเห็นความจริง มันก็ไม่มีอะไร ทุกสิ่งเป็นธรรมดา คือเห็นเป็นธรรมดา

ตอนที่มันเบาบางลง มันก็ไม่เห็นขาด แต่พอมันจบ มันเห็นขาดจริงๆ มันหลุดออกจากกัน จะเห็นความหลุดกระทบล่อน กระทบกันมันไม่มีอะไรเกิดขึ้น ไม่มีอะไรดับ แม้จะมีทั้งเหตุมีทั้งปัจจัย มีอะไรพร้อมหมด แต่มันเกิดไม่ได้ ทั้งหมดก็เห็นที่จิต เราไม่ได้ไปเห็นที่ไหน





๑๗

มีอายตนะแต่เชื่อมไม่ถึง

ต้องค่อย ๆ เห็นไป ก็อย่างที่บอกต้องใช้เวลา ผมก็ยังต้องใช้เวลาตั้ง ๖-๗ ปี นับจากขณะที่พอเริ่มเห็นจิตอย่างนี้นะ เห็นแล้วเราก็ต้องมาเจริญอันนี้แหละ **เราต้องมาฝึกให้เห็นจิตอยู่อย่างต่อเนื่อง ดูความรู้สึก จะไปไหน มาไหน ก็ต้องให้เห็นความรู้สึกอยู่ตลอดเวลา** พอเห็นความรู้สึก เราก็จะรู้ได้ว่ามันว่าง มันไม่มีอะไร แต่ทีนี้พอมันจะมีอะไรเกิดขึ้น ก็รู้ทันทีว่า อ้าว เราเผลอไปแล้วนี่ เราจะเข้าใจตรงนี้แล้วจะยิ่งประคับประคองไว้ให้ไม่เผลอ รู้ว่าจะทำอย่างไรจึงไม่เผลอ เราจะเห็นได้ว่า ขณะที่**เรารู้สึก** กับ**เห็นความรู้สึก** มันต่างกันอย่างนี้

ต่อจากนั้น ก็มาทดลองทำไป จนให้มันหลุดจากกันหลุดออกจากความรู้สึก เมื่อหลุดแล้วจะเป็นยังไง ทำยังไงมันก็ไม่เกิดอีก เกิดไม่ได้ มันจะไม่ไปเชื่อมกับอะไรอีกแล้ว แต่ขณะที่ยังติดกันอยู่ ขณะที่ยังเชื่อมอยู่ การจะให้มันขาดออกจากกัน ก็ต้องคอยประคับประคองจนให้มันเห็นถึงที่สุดของมัน มันจะขาดออกจากกัน เหมือนเชือกที่ขึงสองข้าง ตัดตรงกลางแล้วจะมาต่อกันอีกไม่ได้ มี**อายตนะแต่มันเชื่อมไม่ถึง เราจะเห็นได้ที่จิตเราว่า อายตนะมันเชื่อมไม่ถึงกันอย่างนี้ ไม่ใช่ฟังจากคำพูด เราต้องเห็นที่จิต**

๑๘

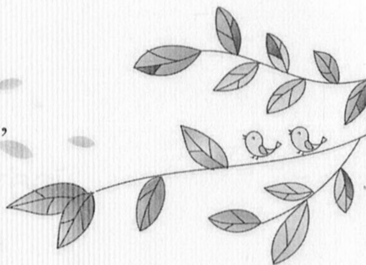
ทำชาตินี้...
ให้เป็นมหาชาติของเรา

สำคัญที่สุดเลย ชีวิตเราเกิดมาทำไม ก็เกิดมาให้รู้จักอันนี้ไง ถ้าไม่รู้จัก เรียกว่าเสียชาติเกิด ฉะนั้นชาตินี้ของเรา เรียกว่ามหาชาติ ไม่ต้องรอบำเพ็ญชาติหน้าหรอก เอาให้มันได้ชาตินี้ เดี๋ยวนี้เลย เห็นเดี๋ยวนี้ ก็ไม่มีแล้วใช่ไหม ถ้าเราเห็นอย่างนี้เรื่อย ๆ ก็เห็นปัจจุบัน อย่าไปนึกถึงเรื่องอดีต อนาคต ปล่อยให้หมด แล้วจะไม่มีความคิดอะไร รู้ก็รู้แต่จิตแต่ใจ ไม่ได้รู้อะไรอื่น ไม่ได้จำอะไร เกลี้ยง ไม่มีอะไร ไม่มีสัญญาอารมณ์อะไร ความรู้อะไรในจิตไม่มี เขาเรียกว่าว่าง ว่างจากอะไร ไม่มีอะไร

เห็นจิตของเรา ดูจิตในจิต คือสติปัฏฐานสี่ อันเดียวกันนั่นแหละ เห็นกาย เห็นเวทนา ก็ต้องขณะเดียวกัน เห็นทั่วถึง ดูได้ทั่วถึง เรากำลังนั่งดูทั้งตัว เห็นได้ใช่ไหม ดูใจ ก็เห็นด้วยกันทั้งใจทั้งกายนี่ คำว่าทั่วถึงรู้ทั่วถึง เห็นทั่วถึง ให้มันถึงจริง ๆ

ไม่ว่าวิธีของใคร สายไหนก็แล้วแต่ ที่สุดของที่สุดต้องมารู้อย่างนี้ก็แล้วกัน อย่าไปบอกว่าสายไหนได้ สายไหนไม่ได้ จะเป็นสายไหนก็ตาม มันก็ไม่ใช่ว่าจะรู้ได้ทุกคน ถ้าไม่รู้ให้ถึงอย่างนี้มันไม่มีทาง

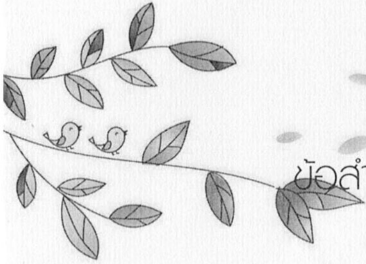




๑๙
ระวังคำว่า "พิจารณา"

ที่ว่าพิจารณาให้เกิดปัญญา นี่ บางทีต้องระวังอย่าเอาคำว่าพิจารณามาพิจารณาอีก มันจะเลยเป็นสังขาร ในขณะที่เราเห็น การที่เรารู้อะไรเป็นอะไรในนั้นเสร็จ นั่นคือพิจารณาแล้ว พิจารณา คือเราเข้าไปเห็นนั่นแหละ เพราะเราก็จะรู้ว่า อะไรเป็นอะไร มันเสร็จอยู่ในตัว

ผมจะไม่พูดให้ใครไปพิจารณา เพราะผมเคยโดนกับตัวเองมาแล้ว พิจารณาจนมันไหลเลยไปเป็นกระดูก อะไรต่ออะไร มันกลายเป็นความคิดไปแล้ว บางทีมันซ้อน แล้วคนก็ไม่รู้ด้วย มันไปไกลเลย รู้กับไม่รู้ต่างกันมากนะ **อย่างพิจารณาอสุภะ ถ้ารู้ ก็พิจารณาอสุภะเพื่อให้จิตใจสงบ แต่ถ้าไม่รู้ ก็จะไปพิจารณาอสุภะเพื่อให้เกิดปัญญา คนก็ต้องเข้าใจให้มันถูกด้วย**

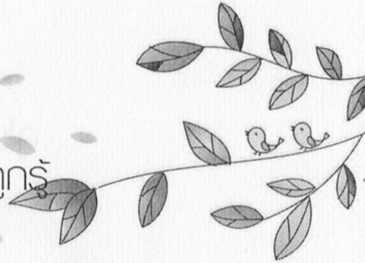


๒๐
ข้อสำคัญต้องเห็นตัวหลุดตัวพ้น

ก่อนนี้ ที่เราต้องใช้กรรมฐาน ๔๐ ผมทำถูกที่ไหนล่ะ รู้สึกว่ากรรมฐานทำไมมันยุ่งยากอย่างนี้ ผมเสียเวลาตั้งสิบกว่าปี ทำได้แค่พอฟังเขารู้เรื่องบ้างเท่านั้น ผมก็คิดว่าผมรู้ ผมเข้าใจ ทุกข์ก็เบาลงนะ แต่ว่ามันไม่ใช่ มันไม่หลุดไม่พ้น

เราก็เลยศึกษาอะไรต่ออะไรไปเรื่อย จนได้มาฝึกการเจริญสติอันนี้ **ข้อสำคัญต้องเห็นตัวหลุดตัวพ้น คำว่าวิมุติกับคำว่าสมมติส่วนมากคนจะไปติด แต่เราไม่ติดอะไร จิตไม่ติดอะไร ไม่ใช่แค่คิดเอา นึกเอา ว่าเราไม่ยึดติดอะไร แต่คือเห็นจิตของเรา มันหลุดจากอะไรๆ มันไม่ติดมันไม่ยึด อย่างนี้เอง ไม่ใช่เรานะ ไม่ใช่เราไม่ติดไม่ยึดนะ แต่เห็นความรู้สึกของเรา ไม่ติดไม่ยึด เห็นไหมว่าลึกซึ้ง**





๒๑
ให้เห็นเป็น ผู้รู้ กับสิ่งที่ ถูกรู้

ต้องทำให้ต่อเนื่อง มีสติให้ต่อเนื่อง ให้เรารู้ตัวไว้ พอรู้ตัวแล้วก็ต้องดูว่า สงบหรือไม่สงบ ในจิตมีอะไรไหม ปกติไหม **ต้องเคลียร์ตลอดเวลา มันไม่เที่ยง แป๊บเดียวเปลี่ยนแล้ว มันเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ดูไม่ทันมันเลย มันเร็วจริงๆ โอ้โฮ้ มีแต่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

งั้น เราต้องคอยเช็คตลอดเวลา ใช่ไหม ทำจนเห็นตลอดเวลา ต้องดูให้เห็นตลอดเวลา ถ้ามันยังไม่เห็นตลอดเวลา เราก็ต้องฝึกจนมันเห็นตลอดเวลา อย่าไปทำอย่างอื่น ต้องให้เห็นความรู้สึกอยู่ตลอดเวลา สบายก็ได้ ไม่สบายก็ได้ มันไม่สบายก็รู้ว่าไม่สบาย ก็เฉยๆ ไว้ อย่าให้เป็นตัวเรารู้สึก จะกลายเป็นว่า มีตัวเราเข้าไปตั้ง

กายเราไม่สบาย หรือใจเราไม่สบาย เราก็รู้ได้ เดี๋ยวนี้ไม่สบาย เราก็รู้ว่าไม่สบาย **เราดูเฉยๆ ให้เห็นเป็นสองสิ่ง คือ สิ่งที่ ถูกรู้ กับผู้รู้** ให้เห็นอย่างนี้ ไม่ใช่ว่าเป็นเรารู้สึกอย่างนั้น มันมีเราเข้าไปตั้ง

๒๒

ดูไปเรื่อย ๆ เข้าใจไปเรื่อย ๆ จิตจะเลื่อนชั้นเอง

ถ้าจบกิจแล้ว ที่เคยไม่สบายใจก็จะไม่เป็น เพราะที่ไม่สบายใจแสดงว่ายังไม่หมดสงสัย เมื่อหมดสงสัย มันจะไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรดับ ไม่มีหรอกความหงุดหงิดฟุ้งซ่านจิต จะเรียบร้อยเป็นปกติ แต่เรื่องนี้ อย่าไปมุ่งเอาอย่างอื่น อย่าไปติดตำรา อย่าไปคิดว่า เป็นพระอรหันต์ เป็นพระอนาคามี หรือเป็นอะไร ทิ้งไปให้หมด เอาที่ตัวจริง ๆ มันไม่ใช่เป็นอะไร **ให้เห็นธรรมชาติอย่างเดียวพอแล้ว เห็นความไม่มีทุกข์ก็พอแล้ว ขอให้เราดูอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ เราจะเข้าใจไปเรื่อย ๆ จิตจะเลื่อนชั้นไปเอง ไม่ต้องบังคับ มันก็เลื่อนไปเอง**

ที่ทำกันมานี่ ผู้ที่ถึงความเป็นธรรมชาติ มีไม่มากหรอก คือมองแล้วคนไม่จริงจัง คนที่จริงจังก็ทำไม่ถูก ไม่ตรงทาง ถ้าทำไม่ตรงแล้วไม่มีทาง ก็อาจจะให้เขาพอคลายทุกข์ได้บ้าง แต่ที่ถึงที่สุดจริง ๆ จะมีน้อย ที่ไม่เยอะเพราะบางทีก็มีเหตุหลายอย่าง









แต่เอาเถอะ เราดู เรารู้ที่ตัวเรานี่แหละ ไม่ว่าอะไรทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องมาเห็นที่ตัวเราเท่านั้น เราทำไปแล้วเราจะเข้าใจ เราจะอ่านออก พอจิตเราสงบเป็นปกติ ให้เข้าถึงความปกติจริง ๆ มันเห็นชัดเหมือนน้ำที่ใส จะมีอะไรก็เห็นชัดหมด เห็นหมด แล้วถึงตอนนั้น มันจะหมดสงสัย มันเห็นอะไรหมด รู้อะไรเป็นอะไร เลยหมดสงสัย

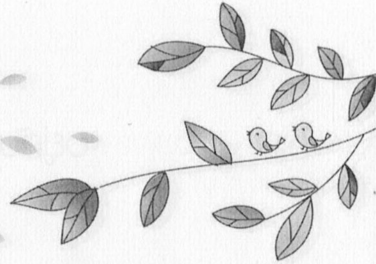
๒๓

ทุกข์ทั้งปวง...
เกิดจากความคิดปรุงนี่เอง

ไม่ต้องตามดูความคิดนะ ดูความรู้สึก ผมว่าตรงที่สุด แล้วมันก็รวบให้เราเห็นหมด พอเราเห็นความรู้สึก เราก็จะเห็นได้ว่ามีความคิดหรือไม่มี แต่ถ้าไปดูความคิดเราจะไม่เห็นความรู้สึกแล้วก็ไม่เห็นความคิดด้วย ไม่มีทางเห็นทั้งสองอย่าง มีแต่จะไหลไปกับความคิด เราไม่มีทางตัดความคิดได้ทันหรอก **แต่พอเห็นความรู้สึก มันจะตัดความคิดไปในตัว มันไม่ต้องไปตัดความคิดหรอก เพราะเห็นความรู้สึกแล้ว ความคิดมันเกิดไม่ได้เลย**

ถ้าไปตามดูความคิด ก็จะเห็นความคิดไหลไปมาอยู่อย่างนั้นเอง จะตัดไม่ได้ **ดูความรู้สึกนี่แน่นอนกว่า ให้เห็นไปเลยว่าไม่มีอะไรอยู่เดี๋ยวนี้ ความรู้สึกไม่มีความคิดเห็นเลย เราดูความรู้สึกอยู่โดยไม่เผลอ พอความคิดเข้ามาปุ๊บ เราก็เห็น ก็รู้ได้ทันที ถึงทีแรก เราอาจจะเผลอไปบ้าง แต่ดูไปเรื่อย ๆ เราจะชัดขึ้น ๆ เข้าใจขึ้น จะเรียนรู้ว่าความทุกข์ทั้งปวงเกิดขึ้นเพราะความคิดปรุงนี่เอง ความคิดปรุงนี่แหละจิตตสังขาร จะดับสังขารก็ต้องดับที่ความคิดนี่แหละ**





๒๔
เอาผลกันเลย

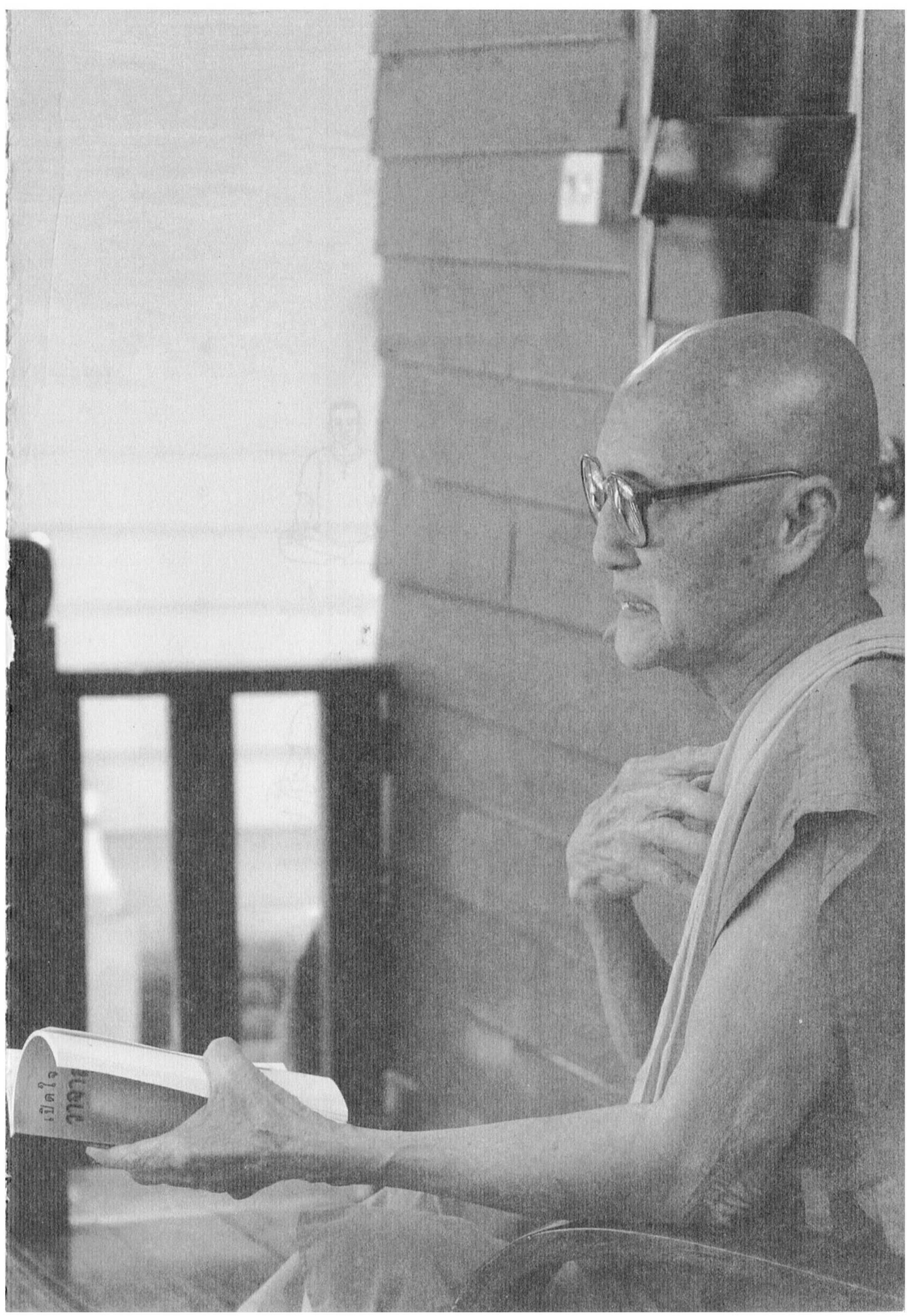
การดูจิต ไปดูที่ความคิดแบบในตำราไม่ได้ ผมทำมาแล้ว จึงมาเห็นอันนี้ว่า **ดูจิตต้องมาดูความรู้สึก ผมจึงพูดไม่เหมือนในตำรา แต่ว่าตรง เอาผลกันเลย ผมเห็นมากับตัวเองว่า ดูยังไงถึงจะเห็นอันนี้ชัด ถึงจะตัดมันได้ ควบคุมความคิดอันนี้ได้**

เดี๋ยวนี้ แม้เราจะพูดคุย จิตเราก็ไม่มีความคิดเห็น พูดอยู่ แต่จิตเราเฉย ๆ นะ พูด ไปตาม-ภาวะ แต่จิตพัก ไม่ได้คิดอะไร ความรู้สึกพักอยู่ สงบอยู่ หายใจเข้า หายใจออก ให้มันกลมกลืนยิ่งขึ้น ประคับประคอง ให้มันดียิ่งขึ้น จิตพักอยู่ หยุดอยู่ ถึงเราจะทำการทำงาน จิตเราไม่ต้องไปทำ ไม่มีความรู้สึกว่าเราต้องทำอะไร

๒๕
อยู่กับความมีเรา...มานานพอแล้ว

การปฏิบัติ ก็คือการศึกษาพิจารณาแล้ว ที่ใช้คำว่าพิจารณา ก็คือการที่เราตามดู ตามรู้นั่นแหละ ที่จริงมันไม่ใช่การพิจารณาอย่างที่คนเข้าใจ แต่มันเป็นการเห็นใช่ไหม เดี๋ยวนี้ เห็นได้ไหม เราเห็นความรู้สึกไหม รู้สึกสงบหรือไม่สงบ เมื่อมันไม่สงบ เราจะให้มันไม่สงบอยู่อย่างนั้นหรือเราปรับให้มันสงบได้ใช่ไหม นี่ เรียกว่าเราทำจิตของเราได้ แรก ๆ ยังต้องทำอยู่ ต้องทำจนเรารู้ทันจริง ๆ ก็จะไม่ต้องทำอีก แต่มันจะเป็นไปเอง

ก่อนนี้ เราไม่เคยเห็นความรู้สึก ก็เพราะมันมีความเป็นเรา เป็นว่าเราทำ ปฏิบัติธรรมก็เรา นั่นละ กิเลสมันแย่งทำไปหมด แต่พอเรามาเห็นความรู้สึก ความเป็นเรามันก็หยุดหมด มันไม่มีเรา คนที่ไม่ได้ดูจิต จะคิดว่าเอ๊ะ ไม่มีเราได้ไง นั่นเพราะเขาอยู่กับความมีเรา เขาติดเราอยู่กับความมีเรามานานแสนนาน


เปิดใจ



๑. วางฝ่ามือทั้งสองไว้บนเข่าสองข้าง



๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๓. ยกมือขวาขึ้น
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๔. ลดมือขวามาไว้ที่สะดือ
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๖. ยกมือซ้ายขึ้น
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๗. ลดมือซ้ายมาทับมือขวา
รู้สึกตัว แล้วหยุด

รูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ในอิริยาบถนั่ง)



๘. เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๙. เคลื่อนมือขวาออก
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๐. ลดมือขวาลงไว้ที่หัวเข่า
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๑. คว่ำมือขวาลง
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๒. เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาไว้ที่หน้าอก
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๓. เคลื่อนมือซ้ายออก
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๔. ลดมือซ้ายลงที่หัวเข่า
รู้สึกตัว แล้วหยุด

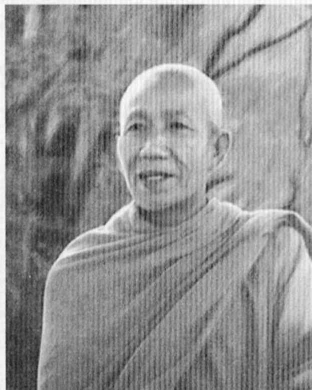


๑๕. คว่ำมือซ้ายลง รู้สึกตัว แล้วหยุด
และทำการเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นมาอีก
ให้ต่อเนื่องกันไป

ตามแนวทางของ หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

ประวัติหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ





หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ เดิมชื่อ พันธ์ อินทผิว เกิดเมื่อวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๔๕๔ ที่บ้านบุฮม ต.บุฮม อ.เชียงคาน จ.เลย บิดาชื่อจีน มารดาชื่อ โสม บิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก ในสมัยนั้นหมู่บ้านบุฮมยังไม่มีโรงเรียน ท่านจึงไม่ได้เรียนหนังสือ ในวัยเด็กท่านได้ช่วยมารดาทำไร่ทำนา เช่นเดียวกับเด็กอื่นๆ ในหมู่บ้าน

เมื่ออายุได้ ๑๐ กว่าปี ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณรอยู่กับหลวงน้าที่วัดในหมู่บ้าน ได้เรียนตัวหนังสือลาวและตัวหนังสือธรรม พออ่านออกและเขียนได้บ้าง และได้เริ่มฝึกกรรมฐานตั้งแต่คราวนั้น ท่านได้ปฏิบัติหลายวิธี เช่น วิธีพุทโธ วิธีนับหนึ่ง สอง สาม... หลังจากบรรพชาเป็นสามเณรได้ ๑ ปี ๖ เดือน ก็ลาสิกขาบทออกมาช่วยทางบ้านทำมาหากิน

เมื่ออายุได้ ๒๐ ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุตามประเพณี ได้ศึกษาและทำสมาธิกับหลวงน้าอีกครั้งหนึ่ง หลังจากบวชได้ ๖ เดือน ท่านได้ลาสิกขาออกมา และแต่งงานมีครอบครัวเมื่ออายุ ๒๒ ปี มีบุตรชาย ๓ คน ท่านมักจะเป็นผู้นำของคนในหมู่บ้านในการทำบุญจนเป็นที่นับถือและได้รับเลือกเป็นผู้ใหญ่บ้านถึง ๓ ครั้ง แม้จะมีภาระมาก ท่านก็ยังสนใจการทำสมาธิและได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

ต่อมาท่านได้ย้ายไปอยู่ในตัวอำเภอเชียงคานเพื่อให้ลูกได้เรียนหนังสือท่านได้ประกอบอาชีพ เป็นพ่อค้าเดินเรือค้าขาย ขึ้นล่องตามลำน้ำโขง ระหว่างเชียงคาน-หนองคาย-เวียงจันทร์ บางครั้งไปถึงหลวงพระบาง ทำให้ท่านได้มีโอกาสพบปะกับอาจารย์กรรมฐานหลายรูป จึงเกิดความสนใจธรรมะมากขึ้น นอกจากนี้ ท่านยังเห็นว่าแม้จะทำความดีทำบุญและปฏิบัติกรรมฐานมาหลายวิธีตั้งแต่อายุยังน้อย แต่ท่านก็ยังไม่สามารถเอาชนะความโกรธได้ ท่านจึงอยากค้นคว้าหาทางออกจากสิ่งเหล่านี้

ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ เมื่ออายุได้ ๔๕ ปีเศษ ท่านได้ออกจากบ้านโดยตั้งใจแน่วแน่จะไม่กลับจนกว่าจะพบธรรมะที่แท้จริง ท่านได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดรังสีมุกดาราม ต.พันพร้าว อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย (ปัจจุบันคือ อ.ศรีเชียงใหม่) โดยทำกรรมฐานวิธีง่าย ๆ คือ ทำการเคลื่อนไหว แต่ท่านไม่ได้ภาวนาคำว่า “ติง-นิ่ง” (ติงแปลว่าไหว) อย่างที่คนอื่นทำกัน ท่านเพียงรู้ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจเท่านั้น ในชั่วเวลาเพียง ๒-๓ วัน ท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด โดยปราศจากพิธีรีตองหรือครูบาอาจารย์ ในเวลา เช้ามืดของวันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๘ ซึ่งตรงกับวันจันทร์ที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๐

หลังจากนั้น ท่านได้กลับมาเผยแผ่ชี้แนะสิ่งที่ท่านได้ประสบมาแก่ภรรยาและญาติพี่น้องเป็นเวลา ๒ ปี ๘ เดือน โดยในขณะนั้นท่านยังฆราวาสอยู่

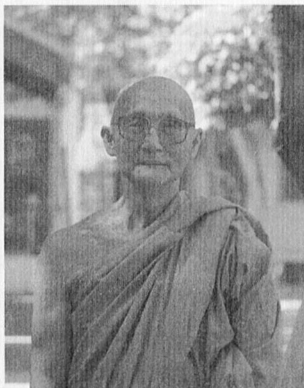
วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓ ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากเห็นว่าถ้าหากบวชเป็นพระภิกษุแล้ว จะทำให้การเผยแผ่ธรรมะสะดวกมากขึ้น

คำสอนของหลวงพ่อได้แพร่หลายออกไปทั้งในประเทศและต่างประเทศได้มีผู้ปฏิบัติตามเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ หลวงพ่อได้อุทิศชีวิตให้กับการสอนธรรมะอย่างไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อยหรือสุขภาพของร่างกาย จนกระทั่งอาพาธเป็นมะเร็งที่กระเพาะอาหารเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ถึงแม้ว่าสุขภาพของท่านจะทรุดโทรมลงมาก แต่ท่านก็ยังคงทำงานของท่านต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

หลวงพ่อได้ละสังขารอย่างสงบ ณ ศาลามุงแฝกบนเกาะพุทธธรรม สำนักปฏิบัติธรรมทับมิ่งขวัญ ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ.๒๕๓๑ เวลา ๑๘.๑๕ น. รวมอายุได้ ๗๗ ปี และได้ใช้เวลาอบรมสั่งสอนธรรมะแก่คนทั้งหลายเป็นเวลา ๓๑ ปี

ประวัติหลวงพ่อสมบูรณ์ ฉตฺตสุวณฺโณ





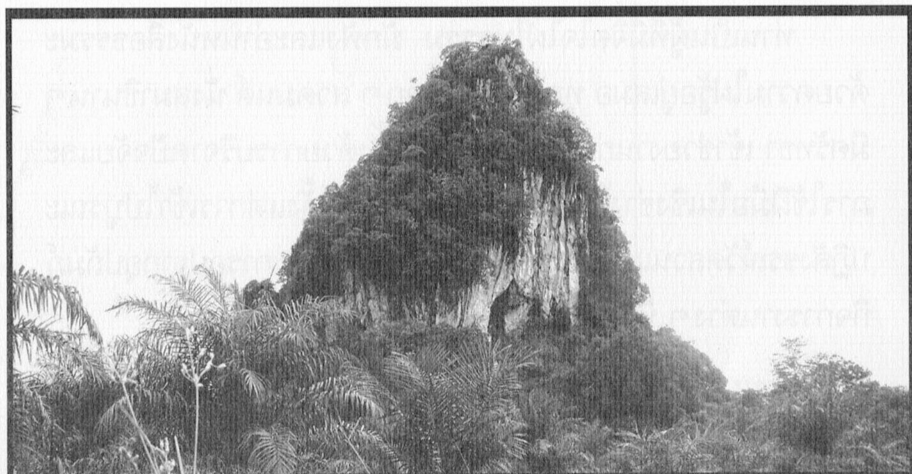
หลวงพ่อสมบูรณ์ ฉตฺตสุวณฺโณ เป็นชาวจังหวัดนนทบุรี บิดาเป็นชาวจีนแต้จิ๋ว มารดาเป็นคนไทย เกิดเมื่อวันที่ ๔ สิงหาคม ๒๔๗๔

ในเพศฆราวาส ท่านเป็นลูกที่ขยันขันแข็ง เป็นกำลังสำคัญช่วยบิดาลากเรือ ซื้อขายค้าข้าวในตลาดไทรน้อย เมื่อมีครอบครัว ท่านก็ทำหน้าที่ครบถ้วน ในการอบรมบุตรธิดา ให้ขยัน ประหยัดและมีระเบียบ ทำงานเป็น ตั้งแต่ทำกับข้าวจนถึงก่อสร้างบ้านเพื่ออยู่อาศัยเอง ท่านและครอบครัว สร้างหลักฐานจนเป็นปึกแผ่นมั่นคงด้วยการประกอบอาชีพขายไอศกรีมสูตรพิเศษ แถมติดบทกลอนสอนใจไว้ให้อ่านยามลูกค้าเข้ามาอุดหนุนในร้าน ขายดิบขายดี อยู่ที่บางบัวทอง

ท่านเป็นผู้ที่มีจิตใจใฝ่ในธรรม มักฟังและอ่านหนังสือธรรมะด้วยความใฝ่รู้อยู่เสมอ ทุกวันจะชวนลูก ๆ สวดมนต์ นั่งสมาธินาน ๆ มีศรัทธา เข้าช่วยงานก่อสร้างเสนาสนะ ทั้งด้วยการบริจาคปัจจัยและการใช้ฝีมือในเชิงช่างไม้ที่เป็นเลิศของท่าน ตั้งแต่การเข้าไปบูรณะปฏิสังขรณ์วัดสวนแก้วตั้งแต่ครั้งยังเป็นวัดร้างและการอุปฐากอุปถัมภ์กิจการงานต่าง ๆ ที่วัดสนามใน อยู่เป็นประจำ

ท่านบอกครอบครัวไว้ล่วงหน้า ๗ ปี ถึงความตั้งใจในการออกบวชของท่าน และในปี ๒๕๒๓ ก็ถึงเวลาที่ท่านได้บวชตามความตั้งใจ แต่ในปี ๒๕๒๖ ท่านมีอันต้องลาสิกขาออกมาเพื่อช่วยครอบครัวแก้ปัญหาและได้บวชอีกครั้งในปีต่อมา ครั้งนี้ท่านใช้เวลาศึกษาปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน อยู่ถึง ๑๐ ปี จึงแจ้งใจในธรรมะของพระพุทธองค์ ท่านได้พบเทคนิคการปฏิบัติที่ไม่ยุ่งยาก จึงมาแบ่งปันให้กับผู้สนใจใคร่ในธรรมได้ทดลองปฏิบัติกันจนถึงทุกวันนี้ ท่านอยู่ประจำที่สำนักปฏิบัติธรรม ถ้ำเขาพระ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ เพราะท่านรู้สึกว่าธรรมชาติที่นั่นเป็นที่สัปปายะสำหรับท่าน

เมื่ออายุ ๗๗ ปี ท่านเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลืองระยะที่ ๓ แพทย์รักษากายท่านด้วยเคมีบำบัด ๑๒ ครั้ง ส่วนท่านรักษาใจด้วยธรรมโอสถและการแกว่งแขนวันละ ๕,๐๐๐ ครั้ง หลังจากที่ท่านหายเป็นปรกติแล้ว ท่านก็ปรารถนาอย่างยิ่งที่จะใช้วันเวลาที่เหลืออยู่ในชีวิตเพื่อเผยแผ่ธรรมะของพระศาสดา ให้เป็นประโยชน์กับพระศาสนาอย่างเต็มกำลังความสามารถจนถึงที่สุด










แนะนำ
สถานปฏิบัติธรรม ถ้ำเขาพระ

ลักษณะภูมิประเทศ

เป็นภูเขาหินปูน ตั้งอยู่กลางที่ราบ มีป่าละเมาะ สวน และทุ่งนาอยู่ทางตะวันออกและทางทิศใต้ (แต่ในปัจจุบันเป็นสวนปาล์ม) มีลำคลองสายเล็กๆ ไหลผ่าน มีน้ำไหลตลอดทั้งปี

โพรงถ้ำแบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือเพิงด้านนอกส่วนหนึ่ง และด้านในส่วนหนึ่ง อากาศถ่ายเทได้สะดวก เดินวนได้รอบภูเขา ด้านหน้าถ้ำเป็นที่ตั้งสำนักสงฆ์ถ้ำเขาพระ ด้านหลังถ้ำมีช่องทะลุออกไปได้ ภายในมีค้างคาวอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก เช่น ค้างคาวหน้ายักษ์ทศกัณฐ์ ค้างคาวแวมไพร์ ค้างคาวแม่ไก่

ประวัติตามคำบอกเล่า

ตามคำบอกเล่าต่อๆ กันมา สมัยที่ลัทธิลังกาวงศ์ได้เข้ามาเผยแพร่พุทธศาสนาในประเทศไทยครั้งแรกที่เมืองนครศรีธรรมราช และได้มีการก่อสร้างพระบรมธาตุครอบพระบรมธาตุองค์เก่า สมัยพระเจ้าศรีธรรมโศกราช

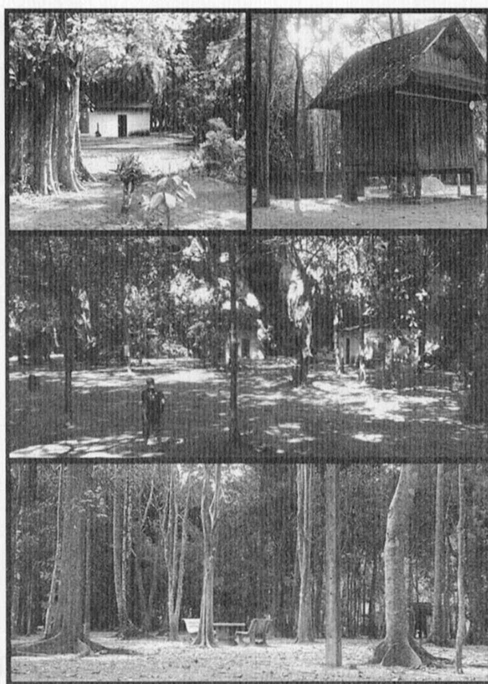
เมื่อชาวต่างเมืองผู้มีศรัทธาในพุทธศาสนาได้ข่าวจึงพากันรวบรวมสิ่งของต่างๆ เช่น แก้ว แหวน เงินทอง ถ้วยชาม ของมีค่า พระพุทธรูปองค์เล็กๆ เพื่อมาร่วมบรรจุไว้ในพระบรมธาตุด้วย และได้เดินทางล่องเรือข้ามน้ำข้ามทะเล จนมาเทียบท่าขึ้นที่บ้านถ้ำเสือ จากนั้นได้ขนสัมภาระต่างๆ เดินทางมาพักที่ถ้ำเสือน้อย

ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งเดินทางมาพักที่ถ้ำเขาพระ เพื่อเตรียมตัวเดินทางต่อไปยังบ้านปากลาว ซึ่งในสมัยก่อนคลองลาวอยู่ลึกเข้าไป ใช้เรือเดินทางส่วนหนึ่ง อาจเดินบกบ้างในบางช่วง ผ่านเขาต่อไป ออกแม่น้ำพุมดวง อ.คีรีรัฐนิคม (สมัยก่อนเรียก อ.ท่าขนอน) และออกแม่น้ำตาปี ที่อ่าวบ้านดอน จ.สุราษฎร์ธานี แล้วจึงเดินทางไปยังเมืองนครศรีธรรมราช (เส้นทางระหว่างอ่าวลึก-ปากลาว-ปากพนม ไปออกแม่น้ำตาปีนั้น เป็นเส้นทางเดินข้ามแหลมมลายูมาแต่โบราณเส้นทางหนึ่ง ดังปรากฏในพงศาวดารเมืองถลาง)



แต่ระหว่างเดินทางนั้นชาวต่างเมืองได้ทราบข่าวว่าการสร้างพระบรมธาตุเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงตัดสินใจหยุดและเดินทางกลับ เมื่อผ่านจุดถ้ำเขาพระ จึงได้สร้างพระพุทธรูปทั้ง ๓ องค์ขึ้นมาพร้อมทั้งฝังทรัพย์สินเงินทองไว้ และนำของมีค่าต่างๆ มาเก็บซ่อนไว้ตามซอกถ้ำ รวมถึงพระพุทธรูปไม้แกะสลักอีกเป็นจำนวนมาก (มีบางองค์ได้ถูกเก็บรักษาไว้ที่วัดราษฎร์รังสรรค์)

ต่อมาพระพุทธรูปทั้ง ๓ องค์ถูกชาวบ้านมาขุดรื้อที่ฐานพระเอาของมีค่าไปหมด อีกทั้งยังทำลายพระพุทธรูปเสียหายเป็นอันมาก (พบว่าฐานเป็นดินและในองค์พระ เป็นไม้แก่นยืนจากฐานจรดเศียรพระ) ภายหลังจึงมีการบูรณะซ่อมแซม ดังที่เห็นอยู่ในปัจจุบัน (ชาวบ้านได้เรียกพระพุทธรูปองค์ดำว่า หลวงพ่อเมือง)



สำนักปฏิบัติธรรมถ้ำเขาพระ หรือที่คนท้องถิ่นอ่าวลึกเรียกว่า "วัดถ้ำ" เป็นสถานที่เงียบสงบ ร่มรื่น โล่งโปร่งเย็นสบาย ใกล้ชิดธรรมชาติ ภูเขา ต้นไม้ ลำธาร มีลมพัดโชยสม่ำเสมอ เหมาะอย่างยิ่งกับการปลีกตัวมาพักกายพักใจ อีกทั้งยังมีครูบาอาจารย์ที่เมตตา เอาใจใส่เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดสำหรับผู้มาปฏิบัติธรรม ถ้ำเขาพระจึงเป็นสถานที่ที่เกื้อกูลสำหรับการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง

หลวงพ่อสมบูรณ์ ฉตฺตสุวณฺโณ ได้มาบุกเบิกพัฒนาตั้งแต่ปี ๒๕๓๑ แต่เดิมนั้นสถานที่นี้เป็นป่ารก เต็มไปด้วยเถาวัลย์ ต้นหนามจอมปลวก มีเพียงบริเวณหน้าถ้ำเท่านั้นที่สามารถใช้ประโยชน์ได้ (ชาวบ้านบริเวณนี้ ก็ได้ใช้เป็นที่เผาศพและฝังศพด้วย)

ต่อมาเมื่อปี ๒๕๓๕ ได้มีการก่อสร้าง "ศาลาศึกษาและปฏิบัติธรรม" เป็นอาคาร ๒ ชั้นพร้อมที่เก็บน้ำฝน งบประมาณก่อสร้างประมาณล้านกว่าบาท ใช้เวลาประมาณ ๑ ปีจึงแล้วเสร็จ หลังจากนั้นหลวงพ่อสมบูรณ์ก็ค่อยๆ ปรับพื้นที่ และปลูกต้นไม้ขึ้นมาเป็นจำนวนมาก สร้างกุฏิที่พัก ห้องน้ำ เดินระบบไฟฟ้า วางระบบน้ำได้อย่างลงตัวและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ด้วยหลักที่ว่า **"เรียบง่าย ประหยัด สมดุลกับธรรมชาติ"** วัดถ้ำแห่งนี้จึงเป็นสถานที่ที่ใครเข้ามาแล้วต่างพูดเหมือนกันว่า **"รู้สึกสงบสบายใจ ร่มเย็น สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย"**

สถานธรรมแห่งนี้ ได้ให้ความสำคัญกับธรรมชาติและมีการสอนที่เป็นธรรมชาติ เรียนกับความเป็นจริง ใช้ชีวิตอยู่กับการทำงาน โดยเฉพาะตัวหลวงพ่อสมบูรณ์ ท่านเป็นครูบาอาจารย์ที่ **"ทำให้ดูอยู่ให้เห็น ไร้เจตนา"** ธรรมะที่ท่านถ่ายทอด จึงออกมาจากชีวิตที่เป็นอยู่จริงๆ ยิ่งการทำงาน ถือว่าเป็นจุดเด่น ท่านจะขยันขันแข็งกระปรี้กระเปร่า ไม่มีย่อท้อ ไม่มีเบื่อ ไม่มีเซ็ง

แม้ว่าจะป่วยเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลืองระยะสุดท้าย แต่ท่านก็ยังทำงานทุกอย่าง ตั้งแต่กวาดใบไม้บนพื้นและดาดฟ้ากุฏิ เปลี่ยนกระเบื้องหลังคา เลื่อยต้นไม้ที่ถูกลมพัดหัก ซ่อมท่อน้ำท่อประปา แก้ไขบานประตู ทำโต๊ะไม้ ทำบันได ขุดดิน โกยหิน เกลี่ยหิน ซ่อมถนนที่เป็นหลุมเป็นบ่อ ล้างแท้งค์น้ำ หิ้วปูน ปัดกวาดเช็ดถู รวมถึงซักผ้าซักจีวร ทำได้หมดทุกอย่าง เป็นการสอนธรรมโดยไม่ต้องสอนอย่างแท้จริง

สำนักปฏิบัติธรรมถ้ำเขาพระจึงไม่เน้นพิธีรีตอง ไม่ยึดติดกับความเชื่อ แต่เน้นสติปัญญา รู้จักเหตุผล จึงไม่วุ่นวายผู้คน ไม่เน้นวัตถุก่อสร้าง ไม่เน้นปริมาณ แต่ให้ความสำคัญกับการถ่ายทอดธรรมะที่เอาไปใช้กับชีวิต ให้ชีวิตมีคุณภาพ มีค่า มีราคา อยู่เย็นเป็นสุขและไม่มีทุกข์ เท่านั้นเป็นพอ

แนวทางการปฏิบัติ

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ เน้นให้รู้กาย รู้ใจ ให้รู้ความรู้สึก เห็นความรู้สึก อย่างต่อเนื่อง เคลื่อนไหวให้ตื่นตัว ตื่นกายตื่นใจ คล่องแคล่วว่องไว มีชีวิตชีวา ร่าเริง เบิกบานแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า เป็นปกติอยู่กับทุกอิริยาบถ ยืนเดิน นั่ง นอน กิน เคี้ยว ดื่ม ปัดกวาดเช็ดถู ล้างถ้วยล้างชาม เป็นการปฏิบัติธรรมทั้งหมด

การเดินจงกรมของที่นี่ ก็คือการเดินให้สบายๆ แบบปกติ หรือจะนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งเก้าอี้ อย่างไรก็ได้ ขอให้ “รู้สึกสบาย” หลวงพ่อสมบูรณ์ท่านจะบอกเสมอว่า “ทำยังไงก็ได้ที่ทำแล้วสบายๆ” เรียนรู้เรื่องตัวเอง แยกระหว่าง “เรารู้สึก” กับ “เห็นความรู้สึก” ผ่านสื่ออักษรโบราณ รู้แล้ว ดับทุกข์ได้ทันที

การรับสมัคร

ไม่มีคอร์สอบรมโดยเฉพาะ ผู้สนใจมาได้ตามสะดวกทุกวัน แต่อาจโทรศัพท์มาแจ้งหลวงพ่อสมบูรณ์ไว้ก่อนล่วงหน้า

จำนวนรับสมัคร

ผู้ชายมีกุฏิ ๘ ห้อง ส่วนผู้หญิง มีที่พัก ๑๖ ห้อง แต่ละห้องมีห้องน้ำในตัว มีมุ้งลวด เตียง เสื่อ หมอน อาจนำผ้าห่มติดตัวมาด้วยจะเป็นการดี สามารถพักได้ห้องละ ๒ คน

การแต่งกาย

นุ่งห่มอย่างไรก็ได้ให้สุภาพเรียบร้อย ไม่จำเป็นต้องใส่ชุดขาว

อาหาร

มีอาหารจากพระบิณฑบาต ๒ มื้อ มีครัวสามารถทำเพิ่มเติมได้ ยึดหลัก “กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน”

ตารางปฏิบัติ

๐๔.๐๐ น. เวลาที่ควรตื่นขึ้นเพื่อทำความเพียรเครื่องเผากิเลส

๐๔.๓๐ น. ทำวัตรเช้า ฟังธรรม และเจริญสติร่วมกันที่ศาลา

๐๗.๓๐ น. รับประทานอาหาร

๐๙.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม เจริญสติ

๑๑.๐๐ น. รับประทานอาหาร

๑๓.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม เจริญสติ

๑๔.๓๐ น. กวาดลานวัด

๑๗.๐๐ น. ทำวัตรเย็น ฟังธรรม และเจริญสติร่วมกันที่ศาลา

๑๙.๐๐ น. แยกย้ายกันปฏิบัติ หรือทำกิจส่วนตัวแล้วเข้านอน

การเดินทาง

รถยนต์ส่วนตัว - จากสี่แยกอ่าวลึก เลี้ยวไปยังอุทยานแห่งชาติธารโบกขรณี ขับตรงมาเรื่อยๆ ๒๐๐ เมตร จะเจอสำนักงานประปาทางขวามือ พร้อมป้าย "วัดถ้ำเขาพระ" เลี้ยวเข้ามา ผ่านสนามกอล์ฟ สวนปาล์ม มาตามทางถนนคอนกรีตเรื่อยๆ จะพบถ้ำเขาพระ ระยะทางจากสี่แยกอ่าวลึกประมาณ ๓.๕ กิโลเมตร

รถโดยสาร - รถทัวร์ เริ่มต้นที่สายใต้ใหม่ "ลิกไนต์ทัวร์" กรุงเทพ-กระบี่ เวลาซื้อตั๋วให้บอกว่าต้องการลง "อ่าวลึก" ซึ่งเป็นจุดรับ-ส่งผู้โดยสารอยู่แล้ว จากนั้น นั่งมอเตอร์ไซค์รับจ้างเข้ามา ค่ารถประมาณ ๔๐ บาท

ที่อยู่

สำนักปฏิบัติธรรมถ้ำเขาพระ หมู่ ๔ ตำบลอ่าวลึกใต้ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ ๘๑๑๑๐ โทรศัพท์ ๐๘๙-๖๑๔-๒๖๗๑ (หลวงพ่อสมบูรณ์) และโทรศัพท์ ๐๘๖-๖๑๕-๓๖๐๑



"อันว่าจิตนี้เป็นธรรมชาติที่ผ่องใสอยู่โดยปกติ
แต่เศร้าหมองไปเพราะคลุกเคล้าด้วยกิเลสนานาชนิด
ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องฟอกจิตให้ขาวสะอาดดังเดิม
จิตที่ฟอกด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวง"

"ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีจิตหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ
ย่อมพบกับปีติปราโมทย์อันใหญ่หลวง
รู้สึกตนว่าได้พบขุมทรัพย์มหึมาหาอะไรเปรียบมิได้
อิ่มอาบซาบซ่านด้วยธรรมตนของตนเองนั่นแล
เป็นผู้รู้ว่าบัดนี้กิเลสานุสัยต่างๆ ได้สิ้นไปแล้ว ภพใหม่ไม่มีอีกแล้ว"

สำนักปฏิบัติธรรม ถ้ำเขาพระ
http://www.thamkhowpra.com
Facebook - กลุ่มหลวงพ่อสมบูรณ์
Facebook - ถ้ำเขาพระ



www.kanlayanatam.com

เปิดใจวาจาสุดท้าย พระพุทธองค์ก่อนปรินิพพาน หลวงพ่อสมบูรณ์ ขนฺตยาคโม